فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

لاہور

ماہنامہ عبقری

ستمبر 2006 بمطابق شعبان المعظم 1427 ہجری

روحانی وجسمانی صحت کا ضامن، مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

روحانی وجسمانی

گھریلو الجھنیں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے عبقری سے دوستی

حضرت علیؓ کی نصیحت

بیٹے کو تحیر العقول نصیحت۔

پاکیزہ چہرے کا نکھار اور بالوں کا حسن

آواز غیب

چندقدم پر انسانی آواز آئی ''جا اللہ تجھ پر بھی رحم کرے''

دوائی کے چند قطروں سے ہیپا ٹائٹس کا یقینی علاج

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی کے قلم سے تحقیقی مضمون۔

آپ کیوں بے اولاد رہیں؟

بے شمار جوڑے اولاد کے لئے آخر کیوں ترستے ہیں؟

ماہ ستمبر میں صحت وتندرستی کے راز۔

11 غذائی عادات

صحت مند زندگی کی علامات

مستقل سلسلے

- دیدارِ رسول ﷺ کیلئے آزمودہ درود و وظائف
- جنات سے سچی ملاقاتیں
- آپ کا خواب اور روشن تعبیر
- اسم اعظم کے متلاشی
- رحمت کے خزانے
- ناقابلِ فراموش
- اسماء الحسنیٰ
- روحانی وجسمانی مشورے
- مستند روحانی نسخے

بیاد
حضرت خواجہ سیّد محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب رحمۃ اللہ علیہ
جناب حکیم محمد رمضان چغتائی رحمۃ اللہ علیہ

زیرسرپرستی
شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ دامت برکاتہم العالیہ
حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی دامت برکاتہم العالیہ (پھلت)

شمارہ نمبر 03
جلد نمبر 01

ستمبر 2006ء بمطابق شعبان المعظم 1427ھ

ماہنامہ عبقری لاہور

ستمبر 2006ء

روحانی و جسمانی صحت کا ضامن، مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

مدیر
حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

مجلس مشاورت
حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی،
حاجی میاں محمد طارق، ملک خادم حسین
قانونی مشیر : سید واجد حسین بخاری (ایڈووکیٹ)

قیمت فی شمارہ	15	روپے
اندرون ملک سالانہ (معہ ڈاک خرچ)	120	روپے
بیرون ممالک سالانہ (معہ ڈاک خرچ)	20	امریکی ڈالر

نمبر شمار	مضامین	صفحہ نمبر
1	درسِ ہدایت (آخری حصہ)	2
2	سنتِ نبوی ﷺ اور جدید سائنس	4
3	دوائی کے چند قطروں سے ہیپاٹائٹس کا آزمودہ یقینی علاج	5
4	اہم گھریلو ٹوٹکے	5
5	جنات سے سچی ملاقاتیں (آوازِ غیب)	6
6	آپ بے اولاد کیوں ہیں؟	8
7	دیدارِ رسول ﷺ کے لئے آزمودہ درود و وظائف	10
8	ماہ ستمبر میں صحت و تندرستی کے راز	11
9	اسمِ اعظم کے متلاشی	12
10	تعمیرِ معدہ	13
11	رحمت کے خزانے	15
12	ناقابلِ فراموش (قارئین کی تحریریں)	16
13	اسماء الحسنٰی اور اولیاء کی زندگیوں کے نچوڑ	17
14	دردِ سر روکنے کے 8 طریقے	18
15	روحانی بیماریوں کا مسنون شافی علاج	19
16	پاکیزہ چہرے اور بالوں کا حسن	21
17	مستند روحانی نسخے	22
18	طبی مشورے	23
19	بہارِ رفتہ کی اجلی سچی کہانیاں	25
20	آپکا خواب اور روشن تعبیر	26
21	کلونجی اسلام اور جدید سائنس	27
22	عقلمند لوگوں کے دانشمندانہ اصول	28
23	بچوں کی تربیت کے 5 رہنما اصول	29
24	پھلوں اور سبزیوں کے فائدے	31
25	حضرت علیؓ کی نصیحت	32
26	11 غذائی عادات صحت مند زندگی کی علامات	33
27	دہی درازیٔ عمر کے لئے مفید غذا	34
28	مایوس اور لاعلاج مریضوں کیلئے آزمودہ اور پرتاثیر دوائیں	35
29	تبصرہ کتب	38

صدقہ جاریہ

یہ رسالہ خالص خدمت خلق اور دکھی انسانیت کے روحانی اور جسمانی مسائل کے حل کے لیے شائع کیا گیا ہے۔ کوشش کی گئی ہے کہ لاگت اور مزدوری پیشِ نظر رکھ کر کم سے کم قیمت میں یہ رسالہ آپ تک پہنچے۔ آپ ''ماہنامہ عبقری'' کم قیمت میں خرید کر اپنے پیاروں کو گفٹ کریں یا اپنے پیاروں کے لیے تقسیم کر کے صدقہ جاریہ کریں۔ نامعلوم آپ کی وجہ سے لوگوں کے کتنے دکھ دور ہوں گے اور آپ اللہ تعالیٰ کے کتنے قریب ہوں گے۔

دائرے میں سرخ نشان سالانہ خریداری کی مدت ختم ہونے کی علامت ہے، لہٰذا نئے سال کی خریداری کے لیے رقم ارسال فرمائیں۔

○

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں / ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں

ضروری وضاحت: ماہنامہ عبقری میں شائع ہونے والی تحریریں ایک رائے اور نقطۂ نظر کی حیثیت رکھتی ہیں جنہیں ہر قسم کے مذہبی وسیاسی تعصبات سے بالاتر ہو کر پوری نیک نیتی کے ساتھ شائع کیا جاتا ہے۔ مضمون نگار حضرات کی آراء و نقطۂ نظر اُن کے اپنے ہیں جن سے مدیر اور ادارہ کا متفق ہونا ضروری نہیں لہٰذا ادارہ کسی ایسے مضمون کی اشاعت پر جواب دہ نہیں ہوگا جس سے کسی مذہبی وسیاسی فرد یا جماعت کو اختلاف ہو۔ (مدیر ماہنامہ عبقری)

مستقل پتہ
دفتر ماہنامہ ''عبقری''، مرکز روحانیت و امن 78/3، مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ، جیل روڈ، لاہور
فون: 042-7552384، موبائل: 0321-4343500
Website: www.ubqari.com E-mail: ubqari@hotmail.com

خالد حسین ناشر نے اظہار سنز پرنٹرز، 9 ریٹی گن روڈ سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا

ہفتہ وار درس سے اقتباس

درسِ ہدایت

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

آخری حصہ

بیت الخلاء کی تباہ کاریاں

دولوگ اللہ کو سخت ناپسند ہیں ایک جو بڑھاپے میں گناہ نہ چھوڑے اور ایک وہ جو معتوب ہے جس پر غربت ہے اور پھر بھی اللہ کی طرف رجوع نہ کرے میرا رب کہتا ہے کہ اس حال میں بھی اس میں انابت نہ آئے لفظ انابت کہتے ہیں رجوع۔ اللہ کی طرف بڑھنے کو اللہ کی طرف جوڑنا اور زاری کرنا، اب بھی اگر اسکے اندر زاری نہیں آتی تو وہ بدترین شخص ہے۔

اور یہ کہتا ہے "غفرانک" اے اللہ میں تیری پناہ میں آیا تھا۔ تو نے کرم فرمایا، میرے اندر کے خباث کو دور کیا جو اگر رک جاتا تو نقصان پہنچاتا۔

ایک تو آجکل یہ گردوں کا طوفان مچا ہوا ہے۔ کہ گردے فیل ہوگئے کہ گردے فیل ہوگئے یہ بیت الخلاء کا نظام ہی خراب ہوتا ہے آدمی اتنی بڑی مشکلات میں چلا جاتا ہے۔ اور پھر اس سے پوچھو جس کے ساتھ ایسا کچھ ہو رہا ہے، ڈائلاسز ہفتے میں تین دفعہ، ہفتے میں چار دفعہ، اس کے ڈائلاسز ہو رہے ہیں، گردے واش ہو رہے کیوں گردوں نے کام کرنا چھوڑا۔ گردوں کا دماغ فیل ہوگیا ہے ان کے اندر نقص پڑگیا، گردوں نے جسم میں جو غیر ضروری چیزیں تھیں وہ چھوڑ دیں وہ باہر نہیں نکالیں، اس کا نظام خراب اللہ نے کیا ہے۔ میرے دوستو! اگر ہم وہاں بیت الخلاء میں، اللہ جل شانہ کے رجوع کیساتھ، تعلق کیساتھ جائیں۔ یعنی سرور کونین ﷺ کے طریقہ سے جائیں تو اللہ تعالیٰ ہمیں کتنی بڑی بڑی مصیبتوں سے بچا دے گا۔ میں بیت الخلاء کے نظام ایسے ہی بیان نہیں کر رہا بلکہ اس کے ساتھ ہماری زندگی کا نظام وابستہ ہے۔ بھائی! ہماری عافیتوں، خیروں اور مشکلاتوں کا سارا نظام وابستہ ہے۔

اگر ہم سے بیت الخلاء کا نظام ٹھیک ہو جائے تو ہم کتنی بڑی بڑی مصیبتوں سے بچ جائیں۔ میرے دوستو! ہم فلاں گنڈا، فلاں تعویذ اور فلاں جادو اور فلاں توڑ، ان سب سے بچ جائیں۔ اور کیا کہ جو بیت الخلاء میں مسنون طریقہ سے جائے گا۔ اب وہ مسنون طریقہ کیا ہے؟ اسے سوچیں، اس کی تحقیق کریں، ارے بھئی ہم ہر چیز کی تحقیق کرتے ہیں، اس کی بھی کریں۔ مجھے ایک شخص کہنے لگا کہ میں جس شعبے میں چلا جاؤں تو اس کی کتابیں، ویب سائیٹ اور ادھر اُدھر سے ڈھونڈ کر اس کا اتنا وسیع علم اپنے اندر لے آتا ہوں کہ میں اس چیز کے علم میں کامل بن جاتا ہوں۔ ارے اللہ کے بندے دنیا کا نظام عافیت میں ہے۔

برصغیر کی ریاست کے ایک نواب کو اطباء نے کہا آپ کچھ نہیں کھا سکتے ہیں، آپ ایسا کریں کہ قیمہ لیں، پھر اس کو نچوڑیں اور اس کے اندر سے جو پانی نکلے گا، وہی آپ پی سکیں گے اور کچھ نہیں پی سکیں گے۔ مجھے ایک صاحب کہنے لگے، اپنی مٹھائی کی دکان کی طرف اشارہ کر کے (اب فوت ہوگئے ہیں) "اتنی بڑی میری مٹھائی کی دوکان ہے لیکن میں مٹھائی نہیں کھا سکتا" اور وہ بڑے نیک آدمی تھے انہوں نے پانی کو مخلوقِ خدا کیلئے عام کیا ہوا تھا، کئی سالوں کے بعد اس کی قبر بیٹھ گئی !! اور انکے بیٹوں نے مجھے بتایا، اور قبر کو جب کھولا تو اس کی میت ویسے کی ویسے ہی پڑی ہوئی تھی، تو دوستو! میں عرض یہ کر رہا تھا کہ ہم اپنی زندگی کے ایک ایک پہلو کو اپنے سامنے رکھیں خاص طور بیت الخلاء کے نظام کو یعنی جاتے ہوئے بایاں قدم رکھیں، ننگے سر نہ جائیں، دعا پڑھ کر جائیں ایسا کرنے سے ہم بڑی بڑی پریشانیوں سے بچ سکتے ہیں مثلاً نماز اور عبادات میں جو وسوسے پیدا ہوتے ہیں اللہ تعالیٰ معاف کرے جن کو وسوسوں کی بیماری لگ جائے ان سے پوچھیں کہ کتنی پریشانی ہے وسوسوں کی بیماری کہ "اَلْاَمَانَ وَالْحَفِیْظ" تو یہ وسواس بیت الخلاء سے لگتے ہیں۔ بیت الخلاء میں شیاطین ہوتے ہیں اور جب بندہ اندر جاتا ہے تو رحمت کے فرشتے باہر رک جاتے ہیں، اور ایک جن نے کہا "جب انسان اندر جا کر ستر کھولتا ہے تو ہم اسے ننگا دیکھتے ہیں اور اگر اس نے مسنون دعا پڑھی ہو تو ہمارے اور اس کے درمیان پردے حائل ہو جاتے ہیں اور ہم انہیں دیکھ نہیں سکتے اور جب پردے حائل نہیں ہوتے تو ہم ان کی شرم گاہوں سے کھیلتے ہیں اور ان میں خواہشِ گناہ پیدا ہوتی ہے اور وہ زنا، گناہ، فسق و فجور میں مبتلا ہو جاتا ہے اور ایسے معاشرے پر اللہ کا عذاب گرتا ہے" مجھے ایک اللہ والے مجذوب، چلتے ہوئے راستے میں ملے، اپنے وقت کے بڑے باکمال درویش تھے، کہنے لگے کہ "جہاں شراب اور زنا عام ہوگی وہاں خون کی ندیاں بہیں گی" مجھ سے کہنے لگے کہ "جہاں جہاں مسلمانوں کے خون کی ندیاں بہہ رہی ہیں ان کی زندگی پہ غور کر لینا فقیر کی بات یاد آجائے گی!" یہ بات سن کر گیا تو ایک پٹھان آگیا میرے پاس علاج کیلئے اسوقت عراق پہ تازہ حملہ ہوا تھا (ہم اصل کی طرف نہیں جاتے اور گالیاں دیتے ہیں امریکہ کو، پھر گالیاں بھی دیتے ہیں اور لائین بھی لگاتے ہیں ان کی ایمبیسیوں (سفارت خانوں) میں، جا کے لاٹھیاں بھی کھاتے ہیں لیکن اپنی اصل کو ٹھیک نہیں کرتے) ہم نے کبھی ان کیلئے ہدایت کی دعا بھی کی ہے؟ کہ جب آقا ﷺ نے قیامت کے دن کے پوچھا کہ یہ میری امت تھی اور تو نے کبھی نفل پڑھ کے ان کیلئے دعا بھی کی تھی کہ اے اللہ! ان کو ہدایت دے دے، اے اللہ ان کو ایمان نصیب فرما دے اور جنت میں ہمیں اور ان کو اکٹھا کر دے یاد رکھنا! آج ایک نقطہ بتا رہا ہوں کہ مؤمن کے دل میں ہر شخص کیلئے خیر خواہی کا جذبہ ہوتا ہے، مؤمن کے دل میں کسی کافر کیلئے، کسی شرابی کیلئے، کسی ہیروئنی کیلئے نفرت نہیں ہوتی اس کے عمل سے نفرت ہوتی ہے اس سے نفرت نہیں ہوتی، یاد رکھنا

عرض کر رہا تھا کہ ایک پٹھان آگیا میرے پاس، کہنے لگا کہ میں کمانے گیا تھا روزگار کیلئے خلیج کے ملکوں میں لوگ جاتے ہیں۔ تو کہنے لگے کہ میں نے عراق کی چوبیس سال پہلے حالت دیکھی تھی وہ یورپ کو بھی پیچھے چھوڑ گئے تھے، میں نے وہاں سڑکوں پر عجیب و غریب چیزیں دیکھیں۔ یہ تو میں چوبیس سال پہلے کا نظام تھا اب کیا ہوگا؟ ایک صاحب مجھے ملے وہ لبنان اور بیروت گئے کہتے ہیں وہاں پر میں نے نجاستیں دیکھیں، بم برسے، سب کچھ ختم ہوا ! کچھ بچا لبنان البیروت کا؟ میرے دوستو جب اللہ کی نافرمانیاں آتی ہیں تو اللہ تعالیٰ کے عذابات ٹوٹتے ہیں۔ فرمایا کیسے ٹوٹتے ہیں؟ فرمایا ایسے ٹوٹتے ہیں جیسے تسبیح ٹوٹتی ہے اور اس کے دانے بکھرتے جاتے ہیں۔

دیکھیں اگر کسی کتے کو پتھر مارا جائے تو وہ پتھر کو کاٹے گا کہ پتھر مارنے والے کو؟ جب مسلمان اعمال چھوڑتا ہے تو وہ جانوروں سے بھی بدتر ہو جاتا ہے۔ اے مسلمان یہ جو تیرے اوپر عذابات کے پتھر آرہے ہیں، تو ان کو کاٹنے کے بجائے، اس اللہ کی طرف رجوع کر جو عذابات بھیج رہا ہے۔ اس کیلئے حدیث کے الفاظ بھی ہیں۔ فرمایا، مفہوم ہے، جب بندہ کہتا ہے، یارب، یارب، یارب اوپر سے آواز آتی ہے، میرے بندے تو اپنی زندگی بدل، میری مدد ابھی آئے گی۔ ہم اپنی زندگی بدلنے کو تیار نہیں ہیں اور اللہ کا قانون بدلوانے کو تیار ہیں۔ اللہ کا قانون نہیں بدلے گا، یاد رکھنا! ارے چھوٹی سی بات بتاؤں کہ جنگ کے موقع پر آپ ﷺ جو اللہ کے اولی العزم پیغمبر ہیں، جو اس میں شک سمجھے میرے نزدیک اس کے ایمان میں خلل ہے۔ آپ ﷺ نے صحابہ کرام کو فرمایا کہ یہاں سے مت ہٹنا (یعنی جب تک میں حکم نہ دوں) لیکن صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین کے سمجھنے میں چھوٹی سی غلطی ہوئی، نافرمانی نہیں ہوئی یاد رکھنا۔ بس آقا ﷺ کے ہوتے ہوئے 70 صحابہ کرامؓ شہید ہوگئے، مشرکین نے پیچھے سے حملہ کیا اور آقا ﷺ کے جسم میں لوہے کی کڑیاں اتر گئیں اور دندان مبارک شہید ہوگئے اور ایک جگہ قرآن نے واقعہ بیان کیا کہ صحابہ کرامؓ کہنے لگے کہ اب تو ہم کثرت میں ہیں، اِدھر اللہ سے نظر تھوڑی سی ہٹی، آقا ﷺ کے ہوتے ہوئے اللہ نے شکست کے نقشے بنائے اور صحابہ کرامؓ خود کہہ رہے تھے کہ

رسول اللہ ﷺ خلق خدا کی تکالیف برداشت کرنے میں سب سے زیادہ صابر تھے (ابن سعد)

ہم ایسے دوڑ رہے تھے کہ کوئی جائے پناہ نہ ملتی تھی، اور جب صحابہ نے دیکھا کہ مشرکین بھاگ رہے ہیں تو خود ہی نیچے اتر آئے اور اِدھر سے مشرکین نے پیچھے پلٹ کر دوبارہ حملہ کردیا اور آقا ﷺ کی موجودگی میں 70 انمول صحابہؓ شہید ہوگئے اور پھر وہی قوت جب اللہ کی طرف متوجہ ہوئی تو اللہ جل شانہ نے سارا فتح کا نقشہ بنادیا۔

یاد رکھئے میری یہ چیز کہ سب سے پہلے یہ چھوٹے چھوٹے نظام خراب ہوتے ہیں اور پھر یہی بڑے نظام خراب کرتے ہیں۔ بیت الخلاء کی زندگی کو میں نے ایسے ہی بیان نہیں کیا۔ اِدھر ستر کھلا اور شیاطین، جنات خبیث متوجہ ہوئے، ناجائز گناہ کی خواہشات پیدا ہوئیں یہ گناہ کی طرف مائل ہوا، گناہ کا معاشرہ بنا اور اللہ کا عذاب ٹوٹا تو چھوٹے سے گناہ سے بڑا نظام خراب ہوا، اگر یہی میرا چھوٹا سا نظام ٹھیک ہوجائے، چھوٹا سا نقطہ، ٹھیک ہوجائے ایک چھوٹا سا عصیان، چھوٹی سی تکلیف اور چھوٹی سی غلطی کو درست کرلے تو کتنے بڑے نقصان سے یہ معاشرہ بچ جائے گا۔ اگر ہر فرد اس کی بہتری میں لگ جائے۔ فرد سے معاشرہ بنتا ہے۔ افراد سے معاشرہ بنتا ہے تو کیا خیال ہے اللہ کی نظر میں ہماری عزت ہوگی کہ نہیں؟ ارے بھئی! وہی قرآن ہے، وہی ایمان ہے، وہی رب ہے، ہمارے ایک ڈاکٹر تھے نعوذ باللہ کہنا نہیں چاہئے، کہتے تھے، ہمارا رب بوڑھا نہیں ہوگیا ہے بلکہ وہی ہے، اسکی مدد وہی ہے، اس کی طاقت وہی ہے، اس کی قوت وہی، ارے میرے دوستو! قرآن کی زیر زبر میں فرق نہیں، وہی ہے، ارے ہم بدل گئے ہیں!! اللہ نہیں بدلا۔ وہی میرا رب کہتا ہے میرے بندے تو بدل جا تھوڑا سا سنبھل جا پھر دیکھ میں اپنی نظر بدلتا ہوں، مجھے قرآن کی یہ سورت بڑی اچھی لگتی ہے کہ

"اِذَا جَآءَ نَصْرُ اللّٰهِ وَالْفَتْحُ وَرَاَيْتَ النَّاسَ
يَدْخُلُوْنَ فِيْ دِيْنِ اللّٰهِ اَفْوَاجًا"۔

اگر تو بدلے گا تو، دین میں فوجوں کی فوجیں داخل کردوں گا اور اگر تو بدلے گا میرے مقام سے، روگردانی کرے گا میرے حکم سے، تو دین سے فوجوں کی فوجیں نکال دوں گا، لوگ مرتد ہوجائیں گے، ایمان چھوڑ بیٹھیں گے اور آخری وقت میں فرمایا کہ لوگ ایمان کی زندگی چھوڑ بیٹھیں گے اور جو صبح کو مسلمان ہونگے وہی شام کو کافر ہونگے اور ایمان کو بچانا مشکل ہوجائے گا وہ یہی دور ہے، اپنی چھوٹی ان چیزوں کو اپنے چھوٹے چھوٹے اس نظام کو، میرے دوستو سلجھالیں تب ہی اللہ کی نظر میں ہماری عزت، وقار، وجاہت وشان وشوکت ہوگی۔ ہم چھوٹی سی چیز سے ہی پھسلتے ہیں چھوٹی سی چیز کو چھوڑتے ہیں چھوٹا سمجھ کے، ایک صاحب کہنے لگے کہ آپ کو تو سنتوں کا ہیضہ ہوگیا ہے، جو ساتھ بیٹھے تھے کہنے لگے کہ آپ کی بات ٹھیک ہو یا نہ ہو لیکن آپ کا لہجہ گستاخانہ ہے، تو اپنے ایمان کی تجدید کر، ارے ظالم تو نے یہ کہا کہ "سنت ہی تو ہے" یاد رکھنا میرے آقا ﷺ کی کوئی بھی سنت کمتر نہیں، آقا ﷺ کی ہر سنت اعلیٰ، میرے آقا ﷺ کا ہر ارمان اعلیٰ، میرے آقا ﷺ نے جو دیکھا وہ بھی اعلیٰ، میرے آقا ﷺ نے جو نہیں دیکھا، جو سنا، جو فرمایا، ان کا، قول، ان کا فعل، ان کا قیل، انکا قال، انکی خلوت، انکی جلوت، انکا اٹھنا، ان کا بیٹھنا، ان کی محبت، ان کی مروت، ان کی مرجعیت، ان کا غصہ ارے! یہ ساری چیزیں اعلیٰ وارفع وبالا واعلیٰ ہیں۔ اگر کوئی ایک چیز (سنت) کو لے گا وہ کامیاب جو دوسری کو لے گا وہ اس سے بڑا کامیاب جو تیسری چیز کو لے گا وہ اس سے بڑا کامیاب جو چوتھی چیز کو لے گا وہ اس سے بڑا کامیاب جو آقا ﷺ کے سارے نظام (مسنون زندگی) کو لے گا اللہ کی قسم وہ کامیاب ہی کامیاب ہے۔ رب الکعبہ کی قسم، میں کامیاب ہوں۔ ایک صحابیؓ کو تلوار لگی شہید ہوئے اور آخری وقت میں انہوں نے یہ الفاظ کہے اور مشرک، کافر، یہودی نے یہ سنا، کہنے لگا یہ مرگیا اور آخری بار کہہ گیا کہ میں کامیاب ہوگیا، یہ کیسی کامیابی تھی اس نے کہا اسکی کامیابی یہ تھی کہ اسنے جان اللہ کیلئے دی۔ اس نے زندگی اللہ کیلئے گذاری تھی، زندگی گذارتے گذارتے آخر وہ جان اللہ کیلئے دی وہ کہتا ہے، اے اللہ! جان تو تیری تھی اور تجھے دے دی، بس میں کامیاب ہوگیا کہ تیری امانت تجھے لوٹا دی۔ میں کل بھی دوستوں سے عرض کر رہا تھا کہ یہ بے برکتی کا دور ہے (قیمتی باتیں کہہ رہا ہوں یاد رکھنا) بے برکتی کا دور ہے چالیس سال کی عمر ہوگئی ہے تیری، 60 سال کی، 20 سال، 50 سال کی، سچ بتا گذرتے پتہ چلا، ایک حدیث بتا تا ہوں علاماتِ قیامت میں بخاری شریف میں صحاح ستہ میں ہے کہ سرورِ کونین ﷺ نے فرمایا کہ "قربِ قیامت میں سال ایسے ہونگے جیسے مہینے اور مہینے ایسے ہونگے جیسے دن اور دن ایسے ہونگے جیسے شرارہ۔ شرارہ، چنگاری یوں چمکتی ہوئی اوپر اٹھی اور ختم ہوگئی۔

جھونکا تھا اک ہوا کا آیا چلا گیا
پوچھو نہ مجھ سے دوستو باتیں شباب کی

یوں رات گذر گئی سچ بتائیں پتہ چلا ہے' آج کا دن گذرا پتہ چلا، یوں رات گذرے گی صبح ہوجائے گی پتہ نہیں چلے گا۔ بے برکتی کا دور ہے قرب قیامت ہے ایک بزرگ تھے باسی روٹی بھی کھالیتے تھے تازہ کھاتے تھے اکثر باسی روٹی کھالیتے تھے کسی نے پوچھا باسی کیوں کھاتے ہو؟ بتایا کہ اسکے ساتھ کملی والے ﷺ کا دور ملا ہوا ہے' ہر دور جتنا آگے ہوتا جارہا ہے حضور ﷺ کے دور سے دور ہوتے جارہے ہیں جتنا سرورِ کونین ﷺ کے دور سے دور ہوتے جارہے ہیں اتنی برکتیں کم ہوتی جارہی ہیں، اس لئے اکثر عرض کرتا ہوں کہ کہیں کثرت پہ نہ جانا، برکت پہ جانا ہم نے زیادہ کو برکت سمجھا ہے اصل ایسا نہیں ہے برکت کے موضوع پر پھر کبھی بات کریں گے۔

آخر میں یہ کہ اپنی بیت الخلاء کی زندگی کو سمجھیں اسے مسنون بنائیں گناہوں سے، پریشانیوں سے، عذاب سے، رزق کی تنگیوں سے، معاشی مشکلات سے، جسمانی بیماریوں سے، جنات کی بیماریوں سے، اپنے آپ کو بچائیں، اپنی بات بتاؤں میں ایک دن بیٹھا ایک عامل سے باتیں کررہا تھا ٹیلیفون پہ، کسی اور شہر میں، اسے میں نے خود ٹیلیفون کیا میں نے اس سے پوچھا کہ سچ بتاؤ بڑے تجربہ کار آدمی ہو اس وقت جناتی معاملات جتنے زیادہ ہیں اب سے پہلے تھے؟ کتابیں تو نے پڑھی ہیں کچھ میں نے بھی پڑھیں اور کچھ جنات پر لکھی بھی ہیں جادو پہ کیا خیال ہے کہ یہ سب کچھ اب سے پہلے بھی ایسے ہی تھا؟ کہنے لگا بالکل نہیں تھا۔ ابھی تو جنات، ہماری ہر جگہ موجود ہیں انسانوں سے کئی گنا زیادہ قبائل کے قبائل رہتے ہیں۔ راولپنڈی میں ایک صاحب ہیں یہ اڈہ ہے پیر دھائی وہاں پتہ نہیں پہلے وہ کیا کچھ کرتے تھے، تو وہ عامل بن گئے مختصر یہ ہے میں نے اس سے پوچھا کہ تو عامل کیسے بنا اس نے کہا "جنات پاگل ہوئے پھر رہے ہیں" سئیں سئیں بالکل ان پڑھ قلی تھا، چرسی تھا، پیرودہائی بہت بڑا اڈہ تھا وہاں وہ اِدھر سے اُدھر سامان اٹھاتا تھا، بیوی اکثر اس سے جھگڑا کرتی کہ گھر پر خرچہ نہیں دیتا۔ اور اب اس شخص کی پنڈی سے سوات چار ویگنیں چل رہی ہیں، کہتا ہے کہ پہلے لوگ دیتے نہیں تھے اور پھر میں نے صندوق رکھ دیا اور اس پہ لکھا "سایاں دی نیاز دتی پائی جاؤ، پائی جاؤ، سائیں منگدے نئیں" کہنے لگا کہ جنات پاگل ہوئے پھرتے ہیں، جو میں کہنا چاہتا ہوں اس کا لب لباب یہ ہے کہ "جنات پاگل ہوئے پھرتے ہیں" آپ یقین کیجئے وہ دین کی زندگی میں نہیں ہے لیکن اس نے اپنی زندگی کے تجربات کا نچوڑ بتادیا، کہنے لگا کہ "جب سے ہم نے دعائیں چھوڑی ہیں ہم سے جنات کا حصار ہٹ گیا ہے، ہم سے حفاظت والے فرشتے ہٹ گئے ہیں" حدیث کے الفاظ ہیں کہ انسان کی ہر وقت چھ یا سات فرشتے حفاظت کرتے رہتے ہیں، اگر یہ حفاظت وہ چھوڑ دیں تو ایسی مخلوق رہتی ہے، جو ہمیں نظر نہیں آتی، آدمی کی بوٹیاں کردیں ارے پھر ایک عجیب بات، فرمایا کہ اس آنکھ کی نو (۹) فرشتے حفاظت کرتے ہیں اس آنکھ سے ہم رب کو کتنا ناراض کرتے ہیں، حضرت ابوعبیدہ بن جراحؓ بہت بڑے صحابی ہیں قلعہ فتح نہیں ہورہا تھا روم کا، کافی عرصہ ہوگیا، حصار کئے ہوئے قلعہ کے اندر جو رومی تھے کافر تھے کہنے لگے کہ "یہ چھوڑنے والے نہیں ہیں، مسلمان ہیں متوکل ہیں فاقے آئیں گے لیکن ہمیں چھوڑیں نہیں گے۔ ان کا ایک اور حل ہے کہ ہم اپنے قلعے کا وہ دروازہ کھولیں جو بازار کی جانب کھلتا ہے اور بازار میں جگہ جگہ سنگھار کئے حسین وجمیل خوبصورت عورتیں بٹھا دیں اور ان عورتوں کو سمجھائیں کہ جب مسلمان تمہاری طرف دیکھیں تو تم ان کو مائل کرنا اور اگر وہ تمہیں مائل کریں تو تم بھی انکے ساتھ فوراً مائل ہوجانا کیونکہ مسلمان جب کتے، موسیقی، شراب، عورت اور شعروشاعری کی طرف مائل ہوتا ہے تو یہ بے جان ہوجاتا ہے!!

(بقیہ حصہ صفحہ نمبر 14 پر ملاحظہ فرمائیں)

توجہ طلب: ہر منگل کو بعد نمازِ مغرب "مرکزِ روحانیت وامن" میں حکیم صاحب کا درس ہوتا ہے اس میں اپنی روحانی ترقی کے لئے شرکت فرمائیں اگر شرکت نہیں کرسکتے تو اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کی تکمیل کے لئے خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت اختیار کیجئے۔ حکیم صاحب کی طرف سے اس کی ہر خاص وعام کو اجازت ہے۔

رسول اللہ ﷺ سب سے زیادہ بہادر تھے (بخاری ومسلم)

قسط نمبر3

(Modern Scientific Research On Miswak)

سُنّتِ نبوی ﷺ مسواک اور جدید سائنس

مسواک، دانت اور کان

بعض ایسے مریضوں پر اطباء کے مشاہدات میں کہ جن کے کانوں میں ورم پیپ سرخی اور درد کی کیفیت پائی جاتی تھی بہت علاج کرائے لیکن بالکل افاقہ نہ ہوا تحقیق و تشخیص پر معلوم ہوا کہ مریض کے مسوڑھوں میں پیپ پڑ چکی ہے جب مریض کے مسوڑھوں کا علاج کیا گیا تو مریض بالکل ٹھیک ہو گیا

مسواک، دانت اور بصارت

دانتوں کے امراض کا بصارت اور امراض چشم سے گہرا تعلق ہے دانتوں کی پیپ یا دانتوں کے خلاؤں میں جب خوراک کے ذرات پھنس کر متعفن ہو جائیں جس کی وجہ سے آنکھیں امراض و علل میں مبتلا ہو جاتی ہیں تو ضعف بصارت اندھا پن پیدا ہو جاتا ہے آج کل ضعف بصارت کی جہاں اور وجوہات ہیں ان میں ایک بڑی وجہ دانتوں کی طرف سے غفلت ہے اگر دانتوں کو صاف کیا بھی جاتا ہے تو برش سے کیا برش دانتوں کے لئے مفید ہے یا مضر؟ اس کی وضاحت آگے بیان کریں گے

مسواک، دانت اور معدہ

ماہرین کے تمام تر تجربے اور تحقیق کے مطابق اسی فیصد امراض معدہ اور دانتوں کے نقص اور امراض کی وجہ سے ہوتے ہیں کیوں کہ معدے کی بیماریاں آج کے دور کی علامت بن کر رہ گئی ہیں لیکن جب مسوڑھوں کی پیپ غذا کے ساتھ یا بغیر غذا کے لعاب دھن کے ساتھ مل کر معدے میں جاتی ہے تو یہی پیپ سبب مرض بنتی ہے اور تمام پاکیزہ غذا کو غلیظ اور متعفن بنا دیتی ہے معدے اور جگر کے امراض کے علاج سے پہلے دانتوں کی صحت کا خاص خیال کیا جائے اس طرح امراض معدہ کا فوری اور مستقل علاج ممکن ہے

مسواک، دانت اور معاشرہ

انسان جب کسی مجلس میں شریک گفتگو ہوتا ہے یا سواری میں ہم نشست ہوتا ہے خاص طور پر جہاز کی سواری میں تو اس کی سانس سے بدبو محسوس ہوتی ہے اور ساتھ بیٹھنے والے کی شامت آجاتی ہے اس طرح اگر ان صاحب کو کھانسی شروع ہو جائے تو پھر تمام فضا معطر ہو کر رہ جاتی ہے اس مرض کا علاج کرتے وقت سب سے پہلے دانتوں کو ملحوظ رکھا جائے کیونکہ اکثر بدبو کی وجہ دانت ہوتے ہیں ورنہ معدے کا علاج کیا جائے الغرض صحت اور تندرستی کے لئے دانتوں کی تندرستی اور حفاظت اشد ضروری ہے کیونکہ کامیاب زندگی صحت مند زندگی ہے اور وہ زندگی کبھی کامیاب نہیں ہو سکتی جس میں حفظان صحت کے اصولوں سے بغاوت ہو

برش اور مسواک میں فرق

ایک اہم سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ دانتوں کی صفائی اور حفاظت کے لئے برش ضروری ہے یا مسواک ہم پہلے برش کے محاسن یا مضرات پر بحث کرتے ہیں

برش: ماہرین جراثیم کی برسہا برس کی تحقیق کے بعد یہ بات پایہ تکمیل کو پہنچ چکی ہے کہ جس برش کو ایک دفعہ استعمال کیا جائے اس کا استعمال صحت اور تندرستی کے لئے اس وقت مضر ہے جب اس کو دوبارہ استعمال کیا جائے کیونکہ اس کے اندر جراثیموں کی تہہ جم جاتی ہے اگر اس کو پانی سے صاف کیا بھی جائے تو جراثیم مصروف نشو ونما رہتے ہیں دوسری بات برش دانتوں کے اوپر چمکیلی اور سفید تہہ کو اتار دیتا ہے جس کی وجہ سے دانتوں کے درمیان خلا پیدا ہو جاتا ہے اور دانت آہستہ آہستہ مسوڑوں کی جگہ چھوڑتے جاتے ہیں اس غذا کے ذرات خلاؤں میں پھنس کر مسوڑوں اور دانتوں کیلئے نقصان کا باعث بنتے ہیں

مسواک: ہر اس لکڑی کا مسواک دانتوں کے لئے موزوں ہوتا ہے جس کے ریشے نرم ہوں اور دانتوں کے درمیان خلاؤں کو زیادہ نہ کریں اور مسوڑوں کو زخمی نہ کریں لیکن ان میں سب سے زیادہ اہم تین قسم کی لکڑی کے مسواک ہیں

1...پیلو 2...کنیر 3...نیم یا کیکر کے مسواک

پیلو کا مسواک

مسواک سنت نبوی ہے دراصل ہر نماز سے پہلے اس کا استعمال دین اسلام میں لازم سنت نبوی ہے اگر اس کے اثرات اور فوائد کو دیکھا جائے تو اس کے ریشے نرم ہوتے ہیں اور اس کے اندر کیلشیم اور فاسفورس پایا جاتا ہے پنجاب کے علاقوں میں یہ درخت اکثر شور اور کلر زدہ اور ویران علاقوں میں پایا جاتا ہے اور ماہرین ارضیات کی جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ دماغ کی خوراک اور معاون جہاں اور بہت سی چیزیں ہیں وہاں فاسفورس بھی ہے اور یہ فاسفورس لعاب اور مساموں کے ذریعے تک پہنچتا ہے اس لئے دماغ طاقت ور اور قوی ہوتا ہے

دائمی نزلہ اور مسواک

دائمی نزلہ کے وہ مریض جن کا بلغم رکا ہوا ہوتا ہے جب وہ مسواک استعمال کرتے ہیں تو بلغم اندر سے خارج ہوتا ہے جس سے دماغ ہلکا ہوتا ہے ایک پتھا لوجسٹ (pathologist) کہنے لگے میرے تجربے اور تحقیق میں یہ بات واضح ہو چکی ہے کہ مسواک دائمی نزلے کیلئے تریاق ہے حتی کہ اس کے مستقل استعمال سے ناک کے آپریشن اور گلے کے آپریشن کے چانس (chance) بہت کم ہو جاتے ہیں۔

دانت اور مسواک

زندگیوں کے تجربات اور مشاہدات کا نچوڑ

مسکراہٹ دل کی شادمانی اور ضوفشانی کے لئے مایہ گراں قدر سے کم نہیں لیکن جب یہی مسکراہٹ نفرت اور کراہت کا سبب بن کر انسان کے لے الفتوں اور چاہتوں کی ضد بن جائے یعنی جب ایک خوبصورت و خوب سیرت شخص اظہار مسرت میں مسکراتا ہے تو دانت جو کہ انسان کے لئے لذت کام و دھن کا ذریعہ بن کر طاقت اور قوت کے لئے ممد و معاون ثابت ہوتے ہیں وہی دانت اس انسان کی غفلت اور لاپرواہی کا بین ثبوت ہوتے ہیں یعنی ناصاف گندے پیلے میلے دانت انسان کے لب پر معاصی اور زبان ستیاناسی کے درمیان عیاں ہوتے ہیں۔

صحت اور درازی عمر کے لئے شروع ہی سے انسان کوشاں و سرگرداں نظر آتا ہے لیکن ذکی الحس اور صاحب عقل وخرد شخصیات کو دیکھا تو دانت ناصاف نظر آئے آیئے ہم مشاہدات اور تجربات کی روشنی میں اس بات کی وضاحت کرتے ہیں کہ دانتوں کی صفائی سے غفلت انسان کو کن گوناگوں امراض سے ملا دیتی ہے اگر کوئی منجن دیسی طریقے سے بنا ہوا ہو جس میں تیز ادویہ شامل نہ ہوں تو بھی دانتوں کے لئے مفید ہے لیکن جو اثرات کنیر پیلو یا نیم کے مسواک میں پائے جاتے ہیں وہ کسی اور چیز میں نہیں پائے جاتے ہیں۔ (بحوالہ سنتِ نبوی اور جدید سائنس جلد اول: از مدیر)

(مسواک پر مزید تحقیق آئندہ ملاحظہ فرمائیں)

تنبیہہ: ماہنامہ "عبقری" فرقہ واریت اور ہر قسم کے تعصب سے پاک ہے لہٰذا فرقہ ورانہ اور متعصب موضوعات کی تحریریں ہرگز نہ بھیجیں۔

رسول اللہ ﷺ تکیہ لگا کر نہ کھاتے تھے (مسند احمد)

دوائی کے چند قطروں سے ہیپا ٹائٹس کا یقینی علاج

ایسا آسان اور سستا ٹوٹکہ جسے آپ خود بھی گھر میں بنا سکتے ہیں

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

جگر کے امراض اس وقت دنیا کے ان امراض میں سے ہیں جو لا علاج تو نہیں لیکن خطرناک بیماریوں میں اس کا شمار ضرور ہوتا ہے۔ جگر کی بیماریوں میں خاص طور پر ہیپا ٹائٹس جگر کا کینسر، جگر کا سکڑ جانا یا پھول کر پھٹ جانا وغیرہ شامل ہیں۔ زیر نظر نسخہ یرقان ہیپا ٹائٹس کیلئے بہت مفید ہے۔ ایک حادثاتی نسخہ ہے حادثاتی اسلئے کہ اچانک ایک موڑ پر یہ ٹوٹکہ حاصل ہوا۔ ایک سفر کے دوران ٹرین میں کچھ لوگ بیٹھے ہوئے تھے ادھر ادھر کی باتیں، میں نے سوچا کہ کیوں نا ان کا رخ طبی تجربات ومشاہدات کی طرف پھیر دوں۔

ان سے عرض کیا آپ کی اتنی زندگی گزری ہے۔ کسی بھی مرض کا کوئی نسخہ، ٹوٹکا حکایات واقعہ، مشاہدہ یا کوئی تجربہ اگر پیش آیا ہو تو بتائیں مختلف لوگوں نے اپنے مشاہدات بتائے ایک صاحب نے اپنا تجربہ کچھ یوں بیان کیا، کہنے لگے محکمہ سوئی گیس میں ملازم ہوں مجھے کوئی حکمت کا یا جڑی بوٹیوں کا شوق نہیں لیکن ایک مشاہدہ ایسا ہے جسے میں فراموش نہیں کرسکتا وہ یہ ہے کہ میرے ایک دوست کو یرقان ہوگیا۔ ہم ایک ہی محکمہ میں ملازم تھے۔ ڈراپس، انجکشن، اِدھر اُدھر کی ادویات بہت استعمال کرائیں مرض کم ہوجاتا لیکن پھر غالب آجاتا ختم نہیں ہو رہا تھا۔ تنخواہ دار آدمی آخر کب تک اتنا خرچہ برداشت کرتا بڑے علاج کو چھوڑ کر چھوٹی چھوٹی ادویات استعمال کرنا شروع کردیں اسی اثناء میں ایک ملنے والے کے ذریعے سے معلوم ہوا کہ چیمبر لین روڈ پر ایک موچی یرقان کی دوائی مفت دیتا ہے بے شمار مریض ٹھیک ہوئے ہیں۔ خود بتانے والا بھی اسی مرض میں مبتلا تھا وہ بھی تندرست ہوگیا میں اپنے دوست کو لیکر گیا۔ اس کے پاس دوائی میں بھیگا ہوا ایک پانی تھا وہ ناک میں ڈالا اور تھوڑی ہی دیر میں ناک میں سے پیلا پانی نکلنا شروع ہوگیا اور ڈھیر سارا نکلا مزید ساتھ کچھ پانی دے دیا کہ یہ تھوڑا تھوڑا ناک میں چند بار ڈالتے رہیں بالکل تندرست ہو جائیں گے ہم نے اس موچی کی سو روپے کی خدمت کی اور ہمارا مریض تندرست ہوگیا۔

میرے ایک جاننے والے ایبٹ آباد کے حکیم ایک دفعہ دفتر آئے انہیں میرے دوست کی بیماری اور علاج معالجہ کی داستان کا علم تھا جب انہوں نے سنا کہ ایک موچی کے علاج سے اتنا فائدہ ہوگیا حیران ہوئے اسی وقت اس موچی کے پاس گئے۔ اس نے نسخہ دینے سے صاف انکار کر دیا کہنے لگا دوا جتنی چاہو لے جاؤ لیکن نسخہ نہیں دونگا حکیم صاحب خاموش واپس آگئے اور ایک انوکھی ترکیب حصول نسخہ کیلئے استعمال کی۔ ان کا سالا ہیروئن کی وجہ سے اس کے گھر والے اس سے تنگ تھے موٹر سائیکل پر بیٹھا کر اس موچی کا کھوکھا دکھا کر لائے کہ وہ دوائی موچی اپنے ساتھ پرانی پیٹی میں رکھتا تھا اس نے ہیروئنی کو کہا کہ تجھے روز پُڑی دونگا لیکن اس موچی کی وہ پوٹلی کسی طرح چرا کے لے آ۔ ہیروئنی کو ہیروئن ہی چاہیے اور کیا چاہیے چند دنوں میں مستقل منڈلانے کے بعد وہ پوٹلی حاضر کردی جب اس کو کھولا تو اس میں سے ایک ہی دوائی نکلی جو کہ پنساریوں کی دکان سے "بندال ڈوڈا" کے نام سے عام مل جاتی ہے۔ تھوڑی سی دوائی لیکر رات کو گرم پانی میں بھگو دیں صبح وہی پانی ڈراپس میں بھر کر یا ویسے ہی ناک میں چند قطرے ڈالیں دونوں طرف ناک سے تھوڑی ہی دیر میں پانی بہنا شروع ہو جائے گا۔ یہ عمل دن میں کم از کم تین بار کریں یہی پانی دن میں صبح شام ایک گلاس پیئیں حیرت انگیز طور پر یرقان حتیٰ کہ کالا یرقان بھی ختم ہوجاتا ہے۔ ایک نہیں کئی مریضوں پر یہ آزمائش ہوچکی ہے لاجواب تحفہ ہے۔

طاقتی

▭ مایوس ازدواجی زندگی کے لئے۔ ▭ لا علاج حضرات جب زندگی بے لطف ہوجائے۔ ▭ صحت، طاقت اور عارضی نہیں مستقل توانائی کے لئے۔ ▭ صرف شادی شدہ کمزور مردوں کے لئے غیر شادی شدہ استعمال نہ کریں نقصان یا سائیڈ افیکٹ نہیں بلکہ غیر شادی شدہ برداشت نہیں کرسکتے۔ ▭ طاقتی کے سائیڈ افیکٹ نہیں۔ ▭ اعصابی کمزوری جلدی تھک جانے والے لوگوں کے لئے خوشخبری۔ ▭ کمر کے درد اور پٹھوں کے کھچاؤ اور پریشان لوگوں کے لئے لاجواب۔ ▭ ذہنی دباؤ، ٹینشن اور ڈپریشن کے مریض ضرور استعمال کریں۔ ▭ معدے کے نظام اور جگر کی اصلاح کھانے کو جزوِ بدن بنانے کے لئے۔ پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھیج کر خواصِ طاقتی مفت حاصل کریں۔

اہم گھریلو ٹوٹکے

مسور کی دال: مسور کی دال کو پکانے کے بعد آخری چند منٹوں میں اگر تھوڑا سا دودھ ڈال دیا جائے تو دال کے مضر اثرات زائل ہوجاتے ہیں۔

جلا ہوا سالن اور دیگچی: کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ سالن اتنی بری طرح جل جاتا ہے کہ سالن کے جل جانے کے نقصان کے ساتھ ساتھ جلی ہوئی دیگچی کو دھونا بھی ایک مسئلہ نظر آتا ہے۔ ایسی صورت میں ایک انتہائی آسان ٹوٹکہ ہے جو بارہا آزمایا بھی ہوا ہے وہ اس طرح کہ جلی ہوئی دیگچی میں پانی ڈال کر چولہے پر رکھیں اور ساتھ ہی دو تین چائے کے چمچ نمک ڈال دیں، چند ابال آنے پر اتار لیں اور پانی گرا دیں تمام جلے ہوئے ذرات نرم ہوکر اتر چکے ہونگے اب وِم وغیرہ سے مانجھ لیں بالکل صاف ستھری ہوجائے گی

دوسرا ٹوٹکہ یوں ہے کہ جلی ہوئی دیگچی میں پانی ڈال کر چولہے پر رکھ دیں اور ساتھ ہی ایک پیاز ڈال دیں چند ابال آنے پر اتار کر دھو لیں۔

اسٹیل کے برتنوں میں چمک: گھر میں اسٹیل کے برتن یا کوئی ایسی چیز ضرور موجود ہوتی ہے کہ جو اسٹیل کی بنی ہوئی ہو، مثلاً کیتلی، ٹوسٹر، استری اور ساس پین وغیرہ۔ ان پر اگر دھبے نظر آئیں تو ان کو چمک دمک دینے کیلئے ایک آزمودہ ٹوٹکہ یہ ہے کہ ہلکے گیلے پر بیکنگ سوڈا لگا کر برتن پر رگڑیں اور پھر گیلے اسپورنج سے صاف کر کے خشک کپڑے سے پونچھ لیں، بالکل چمک اٹھیں گے۔

انڈے والی پلیٹ کی بو: ناشتے کے برتن جب دھوئیں اور اسی اسفنج سے اگر انڈوں والی پلیٹ بھی اگر دھولی جائے تو انڈے کی بساند سارے برتنوں اور خاص طور پر پانی کے گلاسوں میں سے آنے لگتی ہے جو بہت ہی ناگوار محسوس ہوتی ہے۔ اس کا آزمودہ ٹوٹکہ یہ ہے کہ چائے کی پتی جب چائے دانی سے نکالیں تو اس پتی سے پلیٹ کو صاف کریں اور پھر صاف پانی اور صابن سے دھولیں۔ پتی ملنے سے انڈے کی بو دوسرے برتنوں کو نہیں لگے گی۔

چیونگم کو اتارنا: کسی کپڑے، قالین یا سر کے بالوں پر چیونگم لگ جائے تو اسے اتارنا بہت مشکل ہوجاتا ہے لیکن اگر اس کپڑے کو پلاسٹک کے لفافے میں ڈال کر فریزر میں رکھ دیا جائے تو جب چیونگم ٹھنڈی ہوکر اکڑ جائے گی تو بہت آسانی سے اسے پکڑ کر اتار دیں۔ اگر کپڑا بہت بڑا ہو یا کوئی قالین یا سر کے بالوں کو لگ جائے تو پھر برف کی ڈلی کو لے کر اس پر ملیں تاکہ وہ خوب ٹھنڈی ہوکر اکڑ جائے اب اسے آسانی سے اتار دیں۔

مستقل سلسلہ:

جنات سے سچی ملاقاتیں

قارئین! آپ کا کبھی کسی پراسرار چیز یا کبھی کسی جن سے واسطہ پڑا ہو تو ہمیں ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

آوازِ غیب

یہ واقعہ موضع دہوگڑی ضلع جالندھر (بھارت) میں دور کے رشتے سے میرے ماموں خان امین علی اکبر مرحوم کو پیش آیا تھا۔ انہوں نے تقریبا ۴۰ سال پہلے خود مجھے سنایا تھا جالندھر مکیریاں برانچ لائن پر جالندھر جنکشن سے تقریبا آٹھ میل کے فاصلے پر پہلا ریلوے اسٹیشن موضع دہوگڑی کا تھا۔ اس گاؤں کی تمام آبادی مسلمانوں کی تھی۔ زمین بے حد زرخیز، گندم اور کماد کے علاوہ پوست بھی کاشت ہوتا تھا۔ پوست کا کھیت جب پھول پر آتا ہے تو حدنظر تک پھولوں کی چادر بچھی ہوئی معلوم ہوتی ہے۔ دلکشی اتنی کہ دیکھتے ہی رہ جایئے لیکن اس کے بور کا مرحلہ پوست کے پودے کو پاپی بنا دیتا ہے۔ مجھے تکنیکی نام تو معلوم نہیں لیکن اس پودے کے بیج جن کو خشخاش کہا جاتا ہے۔ ایک پتلے چھلکے والے غبارہ نما خول میں بند ہوتے ہیں جسے عام زبان میں وہاں ڈوڈا کہتے تھے۔ یہ ڈوڈا جب پکنے پر آتا تھا تو اس کی بیرونی سطح پر شگاف لگا دئے جاتے، ان شگافوں سے ایک گہرے رنگ کا مواد رس رس کر جم جاتا تھا اسے کھرچ کر علیحدہ کر لیا جاتا تھا۔ یہ خالص افیون ہوتی تھی۔ خشخاش تو عام طور پر غذا اور کبھی کبھی دوا کے طور پر کام آتا تھا ڈوڈے کا خشک چھلکا دوا کے طور پر استعمال ہوتا تھا۔ افیون حاصل کر لینے کے باوجود چھلکے میں کچھ سرور آور اجزاء باقی رہ جاتے تھے۔ خشک چھلکے کو پانی میں بھگو کر جو لعاب حاصل کیا جاتا تھا وہ سرور آور ہوتا تھا۔ دہوگڑی کے چند بڑی عمر کے شرفاء ڈوڈے پینے کی علت میں مبتلا تھے۔

اس پوست نوشی کا ایک واقعہ یاد آ گیا۔ دسمبر کا مہینہ تھا ایک بزرگ کی بیٹھک میں پوست نوشی کی محفل آراستہ تھی۔ صاحب خانہ پر بھی کچھ سرور طاری ہو چکا تھا اور وہ مزید قدح تیار کرنے میں مصروف تھے۔ کہ سامنے گلی سے ایک نوجوان بندوق لئے گزرا صاحب خانہ نے آواز دے کر اس کو بیٹھک میں بلا لیا پوچھا کہ کہا جا رہے ہو؟ اس نے بتایا کہ مرغابی کے شکار پر بزرگوار نے نوجوان کو تو جانے دیا لیکن بعد میں مزاحیہ انداز میں فرمایا کہ یہ بچے شکار کھیلنا کیا جانیں۔ شکار تو ہم کھیلا کرتے تھے۔ ایک شکار کا قصہ انہوں نے یوں سنایا۔

مرغابی کے شکار کا موسم شروع ہوتا تو رات کو اپنی نالی بندوق سرہانے رکھ کر سوتا تھا۔ تاکہ علی الصبح شکار کے لئے نکل جاؤں۔ ایک صبح آنکھ کھلی تو قازوں کی آواز کان میں پڑی جو نزدیک آتی جا رہی تھے۔ مجھے شبہ ہوا کہ ہمارے مکان کے اوپر سے گزریں گی بندوق لے کر چھت پر چلا گیا۔ قازوں کی اڑان ہمارے گھر کی سمت آ رہی تھی۔ جب غول میرے اوپر پہنچا تو میں نے یکے بعد دیگرے دو نالیاں فائر کر دیں۔ دو تین قاز میرے صحن میں گرے نیچے جا کر جلد جلد ذبح کئے بندوق کے دھماکے سے میری بیوی جاگ گئی تھی میں نے کہا کہ نیک بختے آج قاز کے گوشت کا ہی قورمہ اور پلاؤ پکانا۔

کھانے کا وقت آیا تو میرے بیٹے نے جو اس وقت چار پانچ برس کا تھا، ایک مصیبت کھڑی کر دی کہ روٹی دال سے کھاؤں گا۔ بہت بہلایا پھسلایا لیکن وہ اپنی بال ہٹ پر اڑا رہا کہ کھانا کھاؤں گا تو دال سے ورنہ نہیں کھاؤں گا۔ مجبوراً ہم نے ہتھیار ڈال دئے۔ میں نے بیوی سے کہا کہ پڑوس کے کسی گھر سے تھوڑی سی دال لے آؤ۔ وہ کچھ دیر کے بعد واپس آئی لیکن دال کے بغیر، کہنے لگی سارا محلہ چھان مارا سب کے ہاں قاز ہی پکے ہیں۔ ہر گھر سے یہ معلوم ہوا کہ صبح نماز کے وقت دو دھماکے ہوئے اور ہر گھر میں ایک یا ایک سے زائد قاز گرے تھے۔ تو بھئی ہم تو ایسا شکار کھیلا کرتے تھے۔

بات ماموں امین کی ہو رہی تھی، میں درمیان میں اور قصہ لے بیٹھا بہرکیف اصل موضوع کی طرف آتا ہوں ماموں امین سپرنٹنڈنٹ جیل راولپنڈی کے عہدے سے پنشن پا کر ماڈل ٹاؤن لاہور کے ایف بلاک میں مستقلاً رہائش پذیر ہوئے۔ ان دنوں میں بھی عارضی طور پر ان کی کوٹھی سے چند منٹ کے فاصلے پر ایف بلاک میں ہی مقیم تھا۔ شام کو فارغ وقت میں کبھی کبھی ان کے سلام کے لئے چلا جاتا تھا۔ اللہ اللہ کیا شفیق اور ہمدرد بزرگ تھے۔ چوڑے چکلے شانے، خوش خوراک اور خوش مزاج بزرگ تھے۔ اصولوں کی سختی سے پابندی کرتے اور کراتے تھے۔ چونکہ ساری عمر شادی نہیں کی اس لئے گھر کا ماحول صاحب بہادرانہ تھا۔ اکثر سُونا سُونا رہتا تھا۔ البتہ گرمی کے موسم میں اس روز بہت گہما گہمی رہتی جب عزیز و اقارب آئس کریم پارٹی کے لئے جمع ہوتے آئس کریم بہت لگن سے خود تیار کرتے تھے۔

ایک روز شطرنج کا ذکر آ گیا۔ تو انہوں نے مجھ سے پوچھا تو میں نے کہا جی کھیل لیتا ہوں فوراً حکم ہوا کہ ہر تعطیل کے روز میں ناشتہ ان کے ہمراہ کروں پھر شطرنج کی بازی لگے گی۔ چنانچہ جب تک میں ایف بلاک میں رہا ہمارا یہ معمول جاری رہا۔

ایک روز صبح کے وقت ان کے ہاں پہنچا تو لان میں بیٹھے ایک زخمی پرندے کی مرہم پٹی کر رہے تھے۔ اس کی حفاظت کے مدنظر ایک پنجرہ منگوایا گیا۔ روزمرہ زخم صاف کر کے دوا لگاتے اور اس کے دانے پانی کا خیال رکھتے۔ تندرست ہونے پر جنگل میں چھوڑ آئے۔

ایک روز ان کی ہمشیرہ کا ملازم سندھ سے ان کے لئے بطور سوغات پندرہ بیس کالے تیتر لے کر پہنچا کالے تیتر کا گوشت میری کمزوری تھی۔ میں نے عرض کیا کہ دو چار تیتر مجھے مل جائیں۔ لیکن ٹال دیا۔ دو تین روز بعد معلوم ہوا کہ سارے تیتروں کو جنگل میں چھوڑ آئے ہیں۔ میں نے اپنی محرومی پر مایوسی ظاہر کی تو بہت شفقت سے مجھے سمجھایا کہ جنگلی پرندوں کو آزاد دیکھ کر مجھے خوشی ہوتی ہے۔ ان کی جان کیسے لے لیتا۔ اس کے بعد فرمانے لگے کہ اس کے پس منظر میں ایک اہم واقعہ ہے جو ان کی جوانی کی عمر میں پیش آیا تھا۔ وہ واقعہ ان ہی کی زبانی سنیے۔

"اس وقت میری جوانی کی عمر تھی۔ تعلیم مکمل کر کے ملازمت کی توقع پر اپنے آبائی گاؤں میں انتظار کی گھڑیاں گزار رہا تھا۔ صبح کی سیر کی عادت تھی۔ گاؤں میں پختہ سڑک تو تھی نہیں اس لئے گاؤں کی آبادی کے قریب سے جو ریلوے لائن گزرتی تھی۔ اس کو سیر کے لئے استعمال کرتا تھا۔ ایک روز بائیں کان سے خفیف سا درد ہوا۔ میں نے کوئی اہمیت نہ دی۔ گھریلو چٹکلے آزماتا رہا مگر درد میں روزانہ کچھ اضافہ ہی ہوتا رہا۔ دہوگڑی میں کوئی طبی سہولت میسر نہ تھی۔ اس لئے دہوگڑی سے تین چار میل دور قصبہ علاول پور کے سرکاری ہسپتال سے رجوع کیا۔ ڈاکٹر نے سرسری معائنہ کے بعد بتایا کہ کان کے اندر معمولی سا ورم ہے۔ چند دن میں آرام آ جائے گا۔ کان میں ڈالنے کے لئے دوا دے دی۔ دس پندرہ روز یہ علاج جاری رہا لیکن درد میں کمی کے بجائے کسی قدر اضافہ ہی ہوا۔

"ایک مہربان ماہر سرجن جالندھر کے پاس لے گئے۔ ان کے علاج سے بھی آرام نہ آیا۔ تو انہوں نے دھلی کے ایک اسپیشلسٹ کے نام چٹھی دی جس کے ذریعے دہلی کے ڈاکٹر سے ملا انہوں نے بتایا کہ کان کے اندر گہرائی میں ایک زخم ہو گیا ہے۔ اور خراب حالت میں ہے۔ اس کا فوری آپریشن بے حد ضروری ہے۔ لیکن دہلی میں اس آپریشن کی سہولت نہیں ہے۔ اگر کہیں یہ آپریشن ممکن ہو سکتا ہے تو اس کے لئے واحد جگہ ممبئی ہے فوراً جایئے، عارضی طور پر درمیانی عرصے کے لئے کان میں ڈالنے کی ایک دوا دے دی۔

انتہائی غور طلب

کراچی سے ماہنامہ عبقری کو مستقل بنیادوں مرکز روحانیت و امن لاہور میں منتقل کر دیا گیا ہے لہٰذا آئندہ ہر قسم کے رابطے، منی آرڈر، سرکولیشن، مضامین و خط و کتابت کیلئے لاہور کا استعمال کریں۔ (ادارہ)

''واپس گاؤں آ کر بمبئی کے سفر کی تیاری میں تین دن لگ گئے۔ طے یہ ہوا کہ میں اپنے بہنوئی کے پاس چلا جاؤں وہ ان دنوں حیدر آباد دکن میں محکمہ تعلیم کے اعلیٰ افسر تھے۔ ان کے توسط سے بمبئی میں علاج کے انتظامات بسہولت ہو جائیں گے۔ اس دوران درد میں اضافے کے ساتھ ساتھ ہلکا ہلکا بخار بھی رہنے لگا۔''

''حیدر آباد دکن پہنچ کر پہلے وہاں کے ڈاکٹروں کو دکھایا گیا۔ انہوں نے بھی بمبئی جانے کا مشورہ دیا۔ بمبئی جا کر معلوم ہوا کہ کان کی گہرائی میں ناسور ہو گیا ہے۔ جس کا واحد علاج آپریشن ہے۔ جو ہندوستان میں کہیں بھی نہیں ہو سکتا۔ اس کے لئے انگلستان جانا پڑے گا۔ ہندوستان پر انگریز کا راج تھا۔ اور امپریل پریفرنس (Imperial Preferance) کا زمانہ، امریکہ یا کسی اور ملک کی کوئی شہرت تھی نہ اہمیت۔ ہر اہم مرحلے کے لئے انگلستان ہی کی طرف رجوع کرنا پڑتا تھا۔ بمبئی کے ڈاکٹر نے کان میں ڈالنے کے ڈراپ اور چند کھانے کی دوائیاں دے دیں جو عبوری عرصے میں استعمال کرنا تھیں۔ یہ دوائیاں لے کر واپس اپنے گاؤں آ گیا۔

''انگلستان جانا کون سا آسان تھا لیکن'' قہر درویش بر جان درویش'' مطلوبہ رقم کی فراہمی تک مجبوراً گاؤں میں ہی رہنا پڑا یہاں تک کہ دوائیاں ختم ہو گئیں۔ مزید دوائیوں کے لئے بمبئی لکھا۔ اس طرح دواؤں کا جو ناغہ ہوا تو میں دعاؤں کے مرحلے میں داخل ہو گیا۔ اس سے تکلیف میں تو کمی نہ ہوئی البتہ ذہنی سکون میسر آ گیا۔ اس اثناء میں صبح کی سیر کا پروگرام جاری رہا۔ بیماری کے باعث فاصلہ ذرا کم ہو گیا تھا۔ تکلیف بدستور تھی۔ نہ بمبئی سے دوائیاں پہنچیں نہ ہی انگلستان کے لئے مطلوبہ رقم فراہم ہوئی۔ گومگو کی حالت میں دن گزر رہے تھے۔ لیکن تکلیف کے باوجود صبح کی سیر ترک نہیں کی۔''

''ایک روز سیر سے واپسی پر زمین میں لرزش محسوس ہوئی مڑ کر دیکھا تو ٹرین آ رہی تھی۔ عین اسی وقت سامنے نظر پڑی تو دیکھا کہ دونوں لائنوں کے درمیان لکڑی کے سلیپر پر اک کچھوا پیٹھ کے بل پڑا ہے۔ خیال آیا کہ یہ بیچارہ تو کچلا جائے گا۔ لیکن ٹرین سر پر آ گئی تھی۔ اپنی جان کا بھی خوف تھا۔ لیکن اللہ نے اتنی ہمت دی کہ پلک جھپکنے میں جست لگا کر کچھوے کو اٹھایا اور ریلوے لائن سے نیچے اتر گیا۔ حواس باختگی کا یہ عالم کہ ٹرین کی گڑگڑاہٹ کے علاوہ اور کسی چیز کا احساس باقی نہیں تھا۔ ٹرین گزر گئی تو دیکھا کہ میں کچھوے کو ہاتھوں میں لئے کھڑا ہوں حواس ٹھکانے آئے تو نزدیک ہی ایک گڑھے پر نظر پڑی جس میں تھوڑا سا پانی تھا اس گڑھے کے کنارے کچھوے کو پیٹ کے بل رکھ کر واپس گاؤں کی طرف چل دیا۔''

''ابھی دو ایک قدم بھی نہیں چلا تھا کہ ایک انسانی آواز کانوں میں پڑی جا تو نے ہم پر رحم کیا اللہ تیرے اوپر رحم کرے گا۔ پلٹ کر دیکھا تو گڑھے کے کنارے نہ کچھوا تھا نہ اور کوئی شے لیکن بلاشبہ آواز صاف سنائی دی تھی۔ چند لمحے گم صم کھڑا رہا کچھ خوف، کچھ گھبراہٹ کا ملا جلا احساس ہوا لیکن بہت جلد یہ گھبراہٹ دور ہو گئی اور میں مطمئن گھر کی جانب روانہ ہو گیا۔ دن تو خیر جیسے کیسے گزر گیا لیکن رات آئی تو اپنی حالت کچھ بہتر محسوس ہوئی۔ کھانا بھی قدرے رغبت سے کھایا۔ نیند بھی بہتر آئی صبح کو تروتازہ اٹھا۔ دن بھر درد میں کمی ہوتی رہی رات کو بخار بھی نہیں ہوا۔ غرضیکہ چند دن میں بھلا چنگا ہو گیا۔ بمبئی سے دوائیاں موصول ہونے تک ان کی ضرورت باقی نہ رہی تھی۔ احتیاطاً جالندھر جا کر سول سرجن سے معائنہ کرایا تو معلوم ہوا کہ کان کے اندر کوئی خرابی باقی نہیں رہی۔ وہ دن اور آج کا دن، وہ تکلیف دوبارہ نہیں ہوئی۔ تو بھئی یہ ہے پس منظر جانوروں سے میری محبت کا۔'' موجودہ سائنسی دور میں شاید یہ سرگزشت قابل یقین نہ ہو لیکن ماموں امین کے کردار کے منظر میں یقین سے کہہ سکتا ہوں کہ یہ سرگزشت حرف بہ حرف صحیح ہے اور اس کے سچ ہونے میں کسی شک کی گنجائش نہیں۔

(سید فتح شاہ۔۔۔۔۔۔۔جنڈ)

بقیہ حضرت علیؓ کی نصیحت

آ سکتیں۔ زندگی بہر حال محدود ہے اور تم اس راستے پر گامزن ہو جس پر تم سے پہلے لوگ جا چکے ہیں۔ اپنی طلب میں اعتدال کو مدِ نظر رکھو۔ رزق کے حصول میں سلامت روی سے تجاوز نہ کرو۔ وہ بھلائی بھلائی نہیں جو بُرائی کے راہ سے آئے۔ نہ وہ دولت دولت ہے جو ذلّت کے ذریعے حاصل ہو۔ خبردار، حرص و ہوس تمہیں ہلاکت کے گھاٹ پر نہ لے جائے۔ اپنے اور اپنے خدا کے درمیان کسی کے احسان کو حائل ہونے نہ دو، تمہارا حصہ بہر حال تمہیں مل کر رہے گا۔ اللہ کا کم عطا کیا ہوا مخلوق کے زیادہ دیئے ہوئے سے بہت زیادہ بھی ہے اور باعث شرف بھی۔ خاموشی سے پیدا ہونے والی خرابی کا تدارک آسان ہے، مگر گفتگو سے جو خرابی پیدا ہوتی ہے اس کا ازالہ سخت مشکل ہے۔

> جو راہِ حق چھوڑ دیتا ہے اس کا راستہ تنگ ہو جاتا ہے۔ جو اپنی حیثیت برقرار رکھتا ہے، اس کی عزّت برقرار رہتی ہے۔ سب سے زیادہ مضبوط تعلق وہ ہے جو بندے اور خدا کے درمیان ہے

بیٹے، نکوکار لوگوں کی صحبت اختیار کرو گے، تو نیک ہو جاؤ گے، بُروں کی صحبت سے احتراز کرو گے، تو بُرائی سے محفوظ رہو گے۔ حرام رزق بدترین کھانا ہے۔ کمزوروں پر ظلم سب سے بڑا ظلم ہے۔ موہوم امیدوں پر تکیہ نہ کرو۔ بہترین تجربہ وہ ہے جو نصیحت آموز ہو۔ بیٹے، خیال رکھو حرص تمہیں اندھا نہ کرنے پائے اور عداوت عقل سے محروم نہ کر دے۔ دوست کے دشمن کو دوست نہ بناؤ، ورنہ دوست بھی دشمن ہو جائے گا۔ دوست کو بے لاگ نصیحت کرو، خواہ اسے اچھی لگے یا بُری۔ غصہ پی جایا کرو۔ غصّے کے جام سے بڑھ کر شیریں جام مَیں نے کوئی اور نہیں دیکھا۔ رزق دو قسم کا ہوتا ہے، ایک وہ جس کی تم جستجو کرتے ہو، دوسرا وہ جو تمہاری تلاش میں رہتا ہے۔ پس اگر تم جستجو چھوڑ دو، تو رزق خود ہی تمہارے پاس آئے گا۔ دانا معمولی تادیب سے مان جاتا ہے، مگر چوپایہ مار ہی سے باز آتا ہے۔ کتنے اپنے ہیں جو غیروں سے زیادہ غیر ہیں اور کتنے غیر ہیں جو اپنوں سے زیادہ عزیز ہیں۔ پردیسی وہ ہے جس کا کوئی دوست نہیں۔ جو دنیا پر بھروسا کرتا ہے، دنیا اس سے بے وفائی کرتی ہے۔ جب حکمران بدلتے ہیں، تو زمانہ بھی بدل جاتا ہے۔ سفر سے پہلے سفر کے ساتھیوں اور قیام سے پہلے اپنے پڑوسیوں کو جانچ لو۔ جو راہِ حق چھوڑ دیتا ہے اس کا راستہ تنگ ہو جاتا ہے۔ جو اپنی حیثیت برقرار رکھتا ہے، اس کی عزّت برقرار رہتی ہے۔ سب سے زیادہ مضبوط تعلق وہ ہے جو بندے اور خدا کے درمیان ہے۔

بیٹے، میں تمہاری دنیا اور آخرت اللہ کے حوالے کرتا ہوں اور دونوں جہان میں اسی ذاتِ بَرتر سے تمہارے لیے فلاح و بہبود کی دعا کرتا ہوں۔''

(نہج البلاغہ)

آپ کی تحریریں چھپ سکتی ہیں ، اگر !

● کوئی ناقابلِ فراموش واقعہ جس بھی اخبار، رسالہ سے لیں اس کا حوالہ ضرور دیں ورنہ شائع نہ ہوگا۔ ● کاغذ کے ایک طرف لکھیں۔ ● فوٹو کاپی اپنے پاس ضرور رکھیں۔ ● صاف صاف لکھیں۔ ● کالی یا نیلی سیاہی سے لکھیں۔ ● ہر مضمون بڑے سائز کے کاغذ پر لکھیں۔ ● چھوٹی چھوٹی پرچیاں مت بھیجیں۔ ● اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور لکھیں۔ ● ہر کاغذ کے اوپر اپنے مضمون کا نام اور صفحہ نمبر ضرور لکھیں۔ ● بہت باریک اور خراب لکھائی نہ ہو۔ ● ایک سطر چھوڑ کر لکھیں۔ ● ہر نئے موضوع کے لئے علیحدہ بڑا کاغذ استعمال کریں۔ ● مستقل سلسلوں کے مضامین ارسال کرتے وقت لفافے کے اوپر مستقل سلسلے کا نام ضرور تحریر کریں۔

نوٹ: روحانی، جسمانی مسائل اور خوابوں کی روشن تعبیر کے خطوط شائع کرتے وقت احتیاطاً نام اور شہروں کے نام تبدیل کر دیئے جاتے ہیں۔

بالکل مفت

اگر آپ مشکلات اور مسلسل مسائل کے ہاتھوں مجبور ہو گئے ہیں یا جادو جنات سے چھٹکارہ چاہتے ہیں تو مایوس نہ ہوں پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ارسال فرمائیں ایک روحانی تحفہ مفت حاصل کریں

رسول اللہ ﷺ کا علم سیاہ اور اس کا نام عقاب تھا (ابن عدی)

آپ کیوں بے اولاد ہیں!!

ڈاکٹر نفیس اختر، محترمہ ح۔ نفیس

بے شمار مرد و عورت جوڑے اولاد کے لئے ترستے پھرتے ہیں بروقت تشخیص اور علاج نہ ہونے کی وجہ سے رحمتِ خداوندی سے ابھی تک محروم ہیں۔ اس مضمون میں بے اولاد عورتوں میں عارض ہونیوالے عام مرض کے حوالہ سے مختصر بحث کی گئی ہے۔

بے اولاد عورتوں کا مخصوص مرض پولی سسٹک اوور یز یا بیضہ دان کی آبی سلعات: بے اولاد عورتوں کے بیضہ دان پر آبی سلعات یعنی پانی بھری تھیلیوں (Follicular Cysts) کا مرض عام پایا جاتا ہے۔ شادی شدہ عورتوں میں حمل قرار نہ پانے کی وجوہات میں سے آبی سلعات بیضہ دان نہایت اہم ہے۔ مرض کا بروقت علاج کرنے سے ہی اس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ مرض پرانا ہوجائے تو علاج میں دقت اور شفا غیر یقینی ہوجاتی ہے۔ اس مرض کو جاننے اور تشخیص کی خاطر ہمیں مندرجہ فطری عوامل سمجھنا ہوں گے:

حیض کیا ہے؟ (Menses):

صنفِ نازک میں خون حیض (Menstruation) کا اخراج قدرتی عمل ہے جس کی ابتداء عموماً 13 سال کی عمر کے لگ بھگ ہوجاتی ہے۔ خون حیض کا اخراج 3 تا 5 دن جاری رہتا ہے۔ ابتداء میں حیض کی مقدار کم ہوتی ہے اور ایامِ حیض قدرے لمبے وقفوں سے آتے رہتے ہیں۔ رفتہ رفتہ ان کا دورانیہ کم ہوتے ہوئے 25 تا 30 دنوں کے وقفہ سے باقاعدگی اختیار کرلیتا ہے اور مقدار حیض بھی ہر بار تقریباً یکساں ہوجاتی ہے تا وقتیکہ اس نظام میں کوئی خرابی پیدا ہوجائے۔

خونِ حیض کا اخراج 3 تا 6 دن میں مکمل ہوجاتا ہے۔ بچہ دانی کی اندرونی غشائی تہہ اتر کر اس کی جگہ نئی تہہ (Mucosa) بن جاتی ہے۔ یوں بچہ دانی میں صحت مند ماحول پیدا ہوجاتا ہے۔ حیض ٹھیک سے نہ آنے یا پوری طرح صفائی نہ ہونے سے بچہ دانی کا اندرونی ماحول غلیظ یا خراب ہوجاتا ہے جس کے اثرات جسمانی طبعی کیفیت سے ظاہر ہوتے رہتے ہیں۔

حیض میں تبدیلی:

(Disturbance in Menses)

طبعی جنسی کیفیت میں تبدیلی عموماً کسی بیماری، خوراک کی تبدیلی، آب و ہوا ماحول کے اثرات اور نفسیاتی عوارض کے ذریعے پیدا ہوتی ہے اس کے علاوہ جنسی ملاپ کے ذریعے مرد کے مادہ منویہ (Semen) میں موجود رحمی اثرات، عفونتی مادے یا جراثیم بھی زنانہ ہارمون کی طبعی کیفیت کو بدل سکتے ہیں۔ جس کے اثرات جسمانی، نفسیاتی اور جنسی تعلقات کے ذریعے طمثی دورانیے (Menstural Cycle) اور مقدار حیض میں کمی بیشی کی صورت میں ظاہر ہوتے ہوئے بچہ دانی کے طبعی افعال کو بگاڑ دیتے ہیں۔ اس طرح نہ تو بچہ دانی میں طبعی صحت مند ماحول قائم رہتا ہے اور نہ ہی تبویض بیضہ اور بارآوری کا عمل ممکن ہے کیونکہ بچہ دانی میں سے خلیات منوی / سپرم (Sperm) کی گزرگاہ کے فاسد اثرات سپرم کو بھی مار دیتے ہیں۔

اخراج بیضہ (Ovulation):

بیضہ کے اخراج کے لئے کوئی خاص دن یا وقت قطعی طور پر مقرر نہیں ہے۔ تاہم بیضہ کے اخراج کا عمل جنسی فعل کی نوعیت، ماحول، رغبت، چاہت اور نفسانی جذبات پر بھی منحصر ہے۔ تاہم طمثی دورانیہ (Menstrual Period) میں یہ حیض شروع ہوجانے سے لیکر 12 تا 14 دن کا وقت خاص اہمیت رکھتا ہے کیونکہ طبعی تبویض بیضہ عموماً انہی دنوں میں رونما ہوتا ہے۔ بیضہ کی افزائش کے دوران گرافی جورابوں میں سے ایسٹروجن ہارمون کی افروز ہوتی رہتی ہے جبکہ اخراجِ بیضہ کے بعد تبویض کی جگہ پر جسم اصفر (Corpus Lutum (CL) کی بناوٹ شروع ہوجاتی ہے اور اس جسم اصفر (CL) پر پروجسٹرون کا اخراج شروع ہوجاتا ہے۔ حمل قرار پاجانے کی صورت میں جسم اصفر (CL) حمل کی مدت تکمیل کے قریب تک پروجسٹرون کا اخراج کرتا رہتا ہے۔ حمل قرار نہ پانے کی صورت میں حوصلہ اجراف کو متحرک کرنے والے ہارمون FSH (Folicle Stimulating Hormone) اور LH (Leutinizing Hormane) کا طبعی تناسب جسم اصفر (CL) کو مکمل سکیڑ دیتا ہے اور دوبارہ سے ناپختہ بیضے افزائش پانا شروع ہوجاتے ہیں۔

تبویض بیضہ میں خلل:

(Disturbance in Ovulation):

FSH اور LH ہارمون کے طبعی تناسب میں خلل عموماً بچہ دانی کے اندر ہونے والی غیر طبعی تبدیلیاں جیسے عفونت Infection، جسمانی عوارض، کمزوری، خون کی گرمی، سردی کے اثرات، خوراک، ماحول، نفسیاتی کیفیت، مرد کے مادہ منویہ / سیمن Semen میں موجود رحمی اثرات اور غیر طبعی طمثی دور، حیض کی مقدار میں کمی بیشی وغیرہ سے پیدا ہوتا ہے۔ LH ہارمون کی زیادتی جسم اصفر بنانے والے دانہ دار خلیات کو قدرے سکیڑے رکھتی ہے اور جسمِ اصفر (CL) سے ضرورت کے مطابق پروجیسٹرون ہارمون کا اخراج نہیں ہو پاتا۔ پروجیسٹرون ہارمون کی کمی کے اثرات فولیکل سٹیمولیٹنگ ہارمون (FSH) کے اخراج کی طبعی مقدار کو بھی کم کردیتے ہیں۔ اس طرح ایک طرف تو گرافی جراب کی افزائش سُست ہوجاتی ہے اور دوسری طرف LH کی مقدار اخراج بھی تبویض بیضہ کے لئے ناکافی رہ جاتی ہے۔ چونکہ گرافی جراب ایسٹروجن بناتے ہیں ان کی افزائش میں سُستی ایسٹروجن ہارمون بننے کے عمل میں رکاوٹ بن جاتی ہے۔ کولیسٹرول سے ارتقاء پانے والا ایسٹروجن ہارمون اپنے ارتقائی دور کے درمیان میں ٹیسٹوسٹیرون کے ذریعے سے ایسٹروجن میں تبدیل ہوجاتا ہے اور اس عمل میں رکاوٹ ایسٹروجن بننے کے عمل میں بھی خلل ڈال کر اسے مکمل ہوجانے کی بجائے ٹیسٹوسٹیرون کی مقدار میں ہی اضافہ کا باعث بن جاتی ہے۔ یوں نسوانی جسم میں ٹیسٹوسٹیرون کی زیادتی سے مردوں کی طرح جسم پر بال موٹے اور سیاہ ہوجاتے ہیں۔ جسم بھاری ہوجاتا ہے، ایامِ ماہواری کے دورانیے اور حیض کی مقدار بری طرح متاثر ہوجاتی ہے۔ چونکہ طمثی دورانیے ہارمون کی طبعی مقدار کے مطابق ہی رونما ہوتے ہیں اس لئے ہارمون میں طبعی تناسب بگڑ جانے کی وجہ سے نہ تو فولیکل مکمل افزائش پاتے ہیں اور نہ ہی بیضہ کا اخراج عمل میں آتا ہے۔

بیضہ دان کی جسامت: مریض خواتین کے جنسی اعضاء عموماً طبعی حالت میں ہی رہتے ہیں۔ ماسوائے بیضہ دان جن پر کئی آبی سلعات بن جاتے ہیں۔ ان سلعات کی عمومی جسامت 8 ملی میٹر ہوتی ہے۔ تاہم ان سلعات میں سے ایک یا دو سلعات کی جسامت 25 تا 28 ملی میٹر تک بڑھ جاتی ہے اور ان سلعات کی بیرونی جھلی بھی موٹی رہتی ہے۔ ایسے گرافی آبی سلعات میں سے تبویض بیضہ کا عمل رونما نہیں ہوتا لہٰذا ان کے اندر کا بیضہ طبعی طور پر ناکارہ ہوجاتا ہے۔ تبویض بیضہ کی خاطر ہارمون کا استعمال بیضہ کا اخراج کر بھی دے تب بھی ناکارہ بیضہ کی بارآوری ممکن نہ ہونے کی وجہ سے حمل قرار نہیں پاتا۔ سلعات بیضہ دان کی قطعی تعداد اور جسامت الٹرا ساؤنڈ مشین کے ذریعے جانچی جاسکتی ہے۔

علاماتِ مرض (Symptoms): آبی سلعات والی بیضہ دان طبعی جسامت سے قدرے بڑی ہوجاتی ہے۔ کئی مریض خواتین بیماری کی ابتداء سے لیکر کئی سال بعد تک مقدار حیض اور ایام کے دورانیے میں خاص تبدیلی محسوس نہیں کرتیں اور نہ ہی اس بیماری کے عوارض پر غور کیا جاتا ہے۔ تاہم اولاد نہ ہونے کی وجہ سے معائنہ کروانے پر

رسول اللہ ﷺ کی آنکھیں سویا کرتیں اور دل نہیں سویا کرتا تھا (حاکم)

بیماری کی نشاندہی ہوجاتی ہے۔ معمولی نوعیت کی آبی سلعات بننے کے بعد کبھی خود بخود ہی ختم ہوجاتی ہیں اور بیضہ دان اپنا طبعی فعل انجام دیتے رہتے ہیں۔ تاہم پیدائش میں قدرتی لمبا وقفہ اور مزاج میں تغیرات پر غور کیا جائے تو بروقت اس بیماری کی نشاندہی کی جاسکتی ہے۔ اکثر خواتین و حضرات غیر ضروری لمبے پیدائشی وقفے کو طبعی خیال کرتے ہوئے بیماری کی طرف توجہ نہیں دے پاتے۔

مرض کی ابتداء شادی سے قبل بھی ہوسکتی ہے لیکن اکثر اوقات شادی ہوجانے کے بعد جلد اولاد نہ ہو یا جب تک اولاد کی تمنا شدید نہ ہوجائے اس مرض کی طرف دھیان نہیں کیا جاتا اور نہ ہی اکثر معالجین مکمل تشخیص کی طرف غور کرتے ہیں۔ ابتداء مرض میں خواتین کے جنسی نظام میں خلل کی کوئی خاص علامات جسمانی کیفیات محسوس کی جاسکتی ہیں جن کو طبیعت میں معمولی تغیر سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ جیسا کہ مقدارِ حیض میں کمی بیشی یا غیر طبعی طمثی دورانیے، نفسیاتی اور جنسی عوارض وغیرہ۔ ابتداء مرض ہی سے مرض کی نشاندہی نہ ہونے یا مرض کو نظر انداز کر دینے یا مریضوں کی صحیح رہنمائی نہ ہونے کے باعث مرض آہستہ آہستہ شدت اختیار کر جاتا ہے۔ بعض اوقات بیضہ دان پر بننے والے سلعات اس حد تک بگڑ جاتے ہیں کہ جدید سائنسی طریقہ علاج بھی کارگر ثابت نہیں ہو پاتا۔

مقدارِ حیض اور ایام میں بے قاعدگی، لیکوریا، سوزش مہبل اور سوزش رحم کے باعث رحم کا ماحول بیضہ کی بارآوری، قرار حمل اور بچہ کی پیدائش کے قابل نہیں رہتا۔

اکثر اوقات حمل قرار پانے میں رکاوٹ ہوجاتی ہے۔ حمل قرار پاجانے کی صورت میں اسقاطِ حمل کا خطرہ رہتا ہے۔ اسقاطِ حمل کو عام لوگ اٹھرا کا نام دیتے ہیں اور اس کو ہوائی مرض سمجھ کر صحیح علاج کی طرف توجہ نہیں کر پاتے مرض کے شدید عوارضات میں مریضہ کا جسم بھاری ہوجاتا ہے، چہرے پر سیاہ بال آجاتے ہیں اور بعض اوقات جلدی امراض بھی پیدا ہوجاتے ہیں۔ مریض خواتین کے پستان کی جسامت بڑھ جاتی ہے۔ مرض پرانا ہوجانے پر مریض خواتین کو دل کے عوارض ہوجانے کا اندیشہ بڑھ جاتا ہے۔

تشخیص مرض (Diagnosis): عام طور پر شادی کے بعد جلد اولاد نہ ہونے پر علاج کی طرف توجہ کی جاتی ہے اور مرض کی تشخیص جنسی ہارمون کی مقدار اور الٹرا ساؤنڈ مشین کے ذریعے بیضہ دانوں پر آبی سلعات کی موجودگی اور مخصوص علامات کی بدولت کی جاتی ہے۔

علاج (Treatment): علاج کرنے سے پہلے چند دوسرے امور غور طلب ہیں۔ مثلاً جنسی فعل کا طبعی طور پر مکمل ہونا۔ فلوپین ٹیوبوں کی طبعی حالت کا قائم رہنا، خاوند کے مادہ تولید کی طبعی حالت کا قائم رہنا، عورت کی مہبل اور بچہ دانی کی رطوبت کا مرد کے مادہ تولید کے لئے سازگار ہونا بہت ضروری ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ مرد کے مادہ تولید کا مکمل تفصیلی معائنہ کیا جائے۔ اس کے علاوہ بعد از جنسی فعل 24 گھنٹے گزرنے سے پہلے عورت کی مہبلی رطوبت کا معائنہ بھی کیا جائے تاکہ بعد از جماع اس میں سپرم کی موجودگی اور کیفیت کی مکمل جانچ کی جاسکے اور علاج صحیح سمت میں کیا جاسکے۔ آجکل معالجین خواتین کے علاج کے لئے مختلف قسم کے ہارمون استعمال کر رہے ہیں۔ جن کے ذریعہ بیضہ کی افزائش اور تبویض پر زور دیا جاتا ہے۔ علاج کارگر ثابت ہو تو حمل قرار پا جاتا ہے۔ ہارمون کے استعمال سے ایک سے زائد بیضے افزائش پا جاتے ہیں اور اکثر ایک سے زائد بیضے تبویض بھی کر جاتے ہیں۔ ایسے میں ایک سے زائد بیضوں کی بارآوری ایک سے زائد بچوں کی یکمشت پیدائش کا باعث بنتی ہے۔ تاہم ایسے بچوں کی جسمانی حالت میں کسی خاص تغیر کا اندیشہ نہیں ہوتا۔

کئی مریض خواتین میں دورانِ علاج آبی سلعات بیضہ دان شدت اختیار کر جاتے ہیں اور جسامت میں خاطر خواہ بڑے ہوجانے کی وجہ سے علاماتِ مرض میں بھی شدت آجاتی ہے۔ اس طرح اکثر خواتین مستقل بانجھ ہوجاتی ہیں۔ ہارمون والے طریقہ علاج کے برعکس نیچروپیتھی یعنی قدرتی طریقہ علاج میں مرض کی مکمل تشخیص کی جاتی ہے اور وجوہاتِ مرض جاننے کے بعد ہی ان وجوہات کو طبعی طریقہ علاج اور ہربل ادویات کے استعمال کے ذریعے دور کیا جاتا ہے۔ آجکل مارکیٹ میں بعض ایسی ہربل ادویات بھی موجود ہیں جنہیں معالج کے مشورہ سے استعمال کیا جائے تو مریض خواتین نہ صرف سلعات کی بیماری سے چھٹکارہ حاصل کرسکتی ہیں بلکہ اولاد جیسی نعمت سے بہرہ ور ہوسکتی ہیں۔ تاہم بے اولاد جوڑوں (خواتین اور مردوں) کو چاہئے کہ وہ ہمیشہ مستند قابل اور ماہر معالج سے رابطہ کریں۔ معالجین کو بھی چاہئے کہ تشخیص مرض کے لئے مرد اور عورت دونوں پر توجہ دیں اور بعد از تشخیص ہی علاج کیا جائے۔

انوکھے روحانی روگ اور لاعلاج
جسمانی بیماریوں سے چھٹکارے کیلئے

اہم اعلان

ماہنامہ عبقری
سے دوستی کیجئے

انشاءاللہ ماہ جنوری ۲۰۰۷ء میں ادارہ ماہنامہ "عبقری" خاص نمبر شائع کرے گا۔

"کالی دنیا، کالا جادو، وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات نمبر"

خاص نمبر میں کیا ہوگا

❁ امام کعبہ کا جادو سحر اور سفلی علوم کے رد میں مسلسل مشاہدات اور تجربات کے بعد ایک تحقیقی مقالہ اور مکمل مسنون علاج ❁ کالے جادو کی تاریخ ایک انگریز محقق کے چشم کشا انکشافات ❁ کالے جادو کی شرعی حیثیت اور محدثین اور علماء کے مشاھدات ❁ تجربہ کار اور عمر بھر کی کاوشوں سے حاصل کرنے والوں کے نچوڑ جن سے کالے جادو اور کالی دنیا جنات سے نجات مل سکے ❁ غیر شرعی اعمال سے مکمل تحفظ۔ حتیٰ کہ غیر شرعی اعمال کارد ❁ پیشہ ور کاہنوں اور جادوگروں کے لیے ننگی تلوار ❁ ایسے وظائف اور عملیات جو گھر بیٹھے نہایت آسانی سے کیئے جائیں ❁ کالی دیوی اور کالے منتروں کی حقیقت اور انکا شافی مسنون علاج ❁ قرآن کا کمال کالے جادو کا زوال ❁ پریشانیوں میں الجھے پریشان لوگوں کی حقیقی تسلی اور توجہ کا یقینی علاج ❁ دردر کی ٹھوکریں کھانے والوں اور بے کنارہ کشتی کے سواروں کے لیے بغیر کوشش کے مختصر وظائف وعملیات ❁ جو لاکھوں روپے خرچ کر چکے ہوں اور اب جیب میں پھوٹی کوڑی نہیں اور پریشان ہیں ان کی تسلی کے لیے یہ خاص نمبر ❁ وہ لوگ جو لاعلاج روحانی امراض یا جادو کی وجہ سے کاروباری یا گھریلو مشکلات میں مبتلا ہیں انہیں یہ خاص نمبر ضرور پڑھنا چاھیئے ❁ ایسے لوگ جو بندش اور کالے جادو کی وجہ سے بے اولادی کا شکار ہیں ❁ وہ جو نظر بد یا جادو کی وجہ سے اولاد کی نافرمانی اور سرکشی سے پریشان ہیں۔ حل عبقری خاص نمبر میں پڑھیں ❁ گھر بھر بیماریوں اور پریشانیوں میں مبتلا ہے اور بیماریوں نے ڈیرے ڈالے ہوئے ہیں ❁ ایک مشکل سے نکلتے ہیں دوسری میں پھنس جاتے ہیں حتیٰ کہ کسی طرح نجات کا راستہ نظر نہیں آتا۔ مایوس نہ ہوں عبقری خاص نمبر پڑھیں ❁ گھر میں خون کے چھینٹے، آوازیں، ڈرنا، خوف اور دھماکے یہ سب کالی دنیا اور کالے جادو سے ہو تو علاج عبقری ہے ❁ رشتوں کی بندش یا پھر منزل کے قریب پہنچ کر دور ہوجانا۔ اعمال کی برکت سے ناممکن، ممکن ہوگا انشا اللہ تعالیٰ ❁ مالی مشکلات، قدم قدم پر رکاوٹیں، میاں بیوی کی ناچاقی اور گھریلو بے سکونی اگر جادو سے ہو تو تحفہ عبقری خاص نمبر ضرور پڑھیں ❁

خاص نمبر سالانہ خریداری کے لیے خصوصی رعائت:۔ عام قیمت۔ /300۔ سالانہ خریداروں کے لیے قیمت۔ /250 ابھی سے اپنی کاپی رقم بھیج کر محفوظ کرائیں۔

ماہ ستمبر میں صحت وتندرستی کے راز

سید رشید الدین احمد

موسم گرما جو احتیاط اور تقاضے چاہتا ہے اگر ہم ان کو صحیح طور پر اپنا لیں تو کوئی وجہ نہیں کہ ہم پر مسلط گرمی کے اثرات یقیناً کم ہو جائیں گے آج کے دور میں ہم نے جسم کی قوت مدافعت کو اس قدر کمزور کر دیا ہے کہ جسم کی ساخت اور روح کمزور ہو کر رہ گئے ہیں سردیوں میں اس لئے ورزش نہیں کرتے کہ سردی ہے گرمیوں میں اسلئے ورزش نہیں کرتے کہ گرمی ہے ہمارا نفس شتر مرغ ہے اس کو کہو وزن اٹھا تو کہے گا میں تو مرغ ہوں کہو پھر مرغ کی طرح اڑ کر دکھا تو کہے گا کہ میں تو اونٹ ہوں، بزرگ کامل نے کہا جبراً اس پر بوجھ لاد لو۔ اس کے عذر کی پرواہ مت کرو یہاں وہی باتیں کہی گئی ہیں جو آپ جانتے ہیں ان کا اعادہ کرلیجیئے۔

ستمبر کا ناشتہ: مسنون غذائیں کھائیں صبح کا بہترین ناشتہ گندم یا جو کا دلیہ بہترین، مقوی، معتدل، صحت بخش ناشتہ ہے دودھ، دہی کی لسی دھوپ کی تمازت سے بچاتی ہے چائے، ڈبل روٹی کا ناشتہ، معدے میں تیزابیت اور دل کی دھڑکن پیدا کرتا اور ناقص غذائیت کا حامل ہے۔

ستمبر میں دوپہر کا کھانا: ہر موسم کی سبزیاں اور پھل قدرت کی سخاوت اور عطا اور موسم کی صحیح غذائیں ہیں فرمان رسول ﷺ ہے کہ گوشت کو سبزیوں سے زینت دیا کرو، کدو، ٹنڈے، کلفے کا ساگ، توری، پالک، اور لعابدار سبزیاں یعنی اروی، بھنڈی بہترین سبزیاں ہیں کدو اور دہی کا رائتہ، بینگن اور دہی کا بھرتہ ٹھنڈے سالن ہیں۔ سلاد کے لئے کھیرے ککڑی، ٹماٹر، ہرا دھنیا، پودینہ، لیموں، سرکہ بہترین چیزیں ہیں۔ گندم میں جو ڈالنا مسنون ہے۔ جو سے تیار کی ہوئی غذا معدہ جگر آنتوں دل و دماغ اعصاب غصہ اور تیزی کو پرسکون رکھتی ہے موٹا نہیں ہونے دیتی بلڈ پریشر امراض قلب دائمی قبض کیلئے بہترین غذا ہے۔

مشروبات: ولائتی مشروبات ہمارے علاقائی موسمی تقاضوں کو پورا نہیں کرتے انکی نسبت دیسی مشرقی مشروبات زیادہ بامقصد ہیں لیموں کی سکنجبین آلو بخارے کا شربت بیدانے کا شربت فالسے کا شربت ستو اور شکر یا گڑ کا شربت چھاچھ دہی کی لسی صحیح معنوں میں گرمی کا مقابلہ کرتے اور قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں آلو بخارا قدرت کی بیش قیمت نعمت ہے یہ واحد ترشی ہے جو نزلہ، زکام میں مضر نہیں، گرمی کیلئے بیدانہ 4 گرام، گل نیلوفر 5 گرام عناب 7 دانہ چھوٹی الائچی 2 دانہ رات کو بھگو دیں صبح مل چھان کر پئیں۔ تربوز اور خربوزہ، گرمی تیزابیت اور خون کو صاف کرنے والی نہایت مفید نعمت۔

مرچ مصالحے اور ان کا استعمال: سردیوں میں تو خیر! لیکن گرمیوں میں گرم مصالحے تیز مرچ ہرگز مناسب نہیں یہ معدہ اور آنتوں میں ورم زخم کا باعث بنتے ہیں پیاس اور گرمی کا احساس زیادہ ہو جاتا ہے۔

ستمبر کی گرمیوں میں ٹھنڈے مصالحے: یعنی سبز اور سوکھا دھنیا، سفید زیرہ سوکھے آلو بخارے ہلدی مفید ہوتے ہیں جو کہ پیٹ کے اندر زخم اور ورم کیلئے مفید ہیں آجکل زخم اور ورم معدہ جوڑوں کے درد میں تیزی سے اضافے کا سبب کڑاہی گوشت برف اور فرج کا بے جا استعمال ائر کولر ائر کنڈیشنر، مالش، ورزش سے جی چراتا ہیں آرام طلب گیس، ریح اور سستی کی دوائیوں کے وقتاً فوقتاً جرمانے بھگتے رہتے ہیں۔

ہاضم رطوبات کو کمزور نہ کریں: ہاضم رطوبات معدہ (گیسٹرک امائنز، گیسرک ایسڈ) جو غذا کو ہضم کرتی ہیں انکو ٹھنڈا اور پتلا نہ کریں ٹھنڈا اور پتلا کرنا ایسے ہے کہ غذا کے دوران برف یا فرج کا پانی پینا رطوبت معدی کو پتلا کرتا ہے۔ اس سے غذا معدے میں زیادہ دیر رکنے سے ترش ہو کر بجائے عمدہ خون کے ریح تیزابیت (ایسیڈیٹی) زخم معدہ پتھری بدہضمی پیدا کرتی ہے۔

پانی علیحدہ اور غذا علیحدہ ہضم کریں: غذا کے دوران یا بعد میں جو پانی آپ نے پینا ہے وہ غذا سے ایک آدھ گھنٹہ پہلے کافی تازہ پانی پی لیں تاکہ غذا کے ساتھ پانی پینے کی حاجت نہ رہے البتہ آدھ پون گلاس تازہ پانی میں مضائقہ نہیں۔

نوٹ: جم جانے والی چکنائیاں خصوصاً بناسپتی گھی اور چینی وغیرہ کیمیکل غذائیں ہیں۔ ان سے بچیں، ایک کلو گھی کی بجائے ایک کلو سرسوں کے تیل یا ککنگ آئیل میں پاؤ دہی جلا لیں خوشبو ذائقے اور طاقت کے لحاظ سے دیسی گھی کہ ہم پلہ ہے کیمیکل کے بغیر صاف کیا ہوا گڑ یا شکر استعمال فرمائیں۔ ہمارے بزرگوں کی صحت درازی عمر کا راز سادہ غذا اور سرسوں کا تیل اور مشقت تھی۔ سالن میں دہی سوکھے آلو بخارے، ٹماٹر ڈال کر صفرا اور بھوک کی کمی کا ازالہ کیا جا سکتا ہے۔

ستمبر کی گرمیوں میں احتیاط: پانی بکثرت پئیں۔ پسینہ خوب آنے دیں کہ جلد کے کام میں مداخلت نہ ہونے پائے بدن سے خارج شدہ نمک جلد میں بے چینی اور خراش پیدا کرتا ہے جتنی بار موقعہ ملے نہائیں دوپہر کو قیلولہ سنت بھی اور جسم کی ضرورت بھی ہے۔ دھوپ میں سائے دار ٹوپی سر پر رکھیں ہلکے سبز یا نیلے شیشوں والا چشمہ لگانا نگاہ کی حفاظت کرتا ہے۔ آنکھیں چندھیانے سے سر درد آنکھوں پر برا اثر پڑتا ہے۔ زیادہ باریک کپڑے سے گرم ہوا بلا رکاوٹ گذر کر بدن کو گرما دیتی ہے موٹی ململ یا سوتی کپڑا جاذب ہوتا ہے۔ بدن ٹھنڈا رہتا ہے کپڑے شوخ رنگ اور تنگ نہ ہوں نائلون اور ٹیرون والے کپڑے نہ پہنیں بند جوتے کی بجائے کھلے ہوادار جوتے پہنیں۔ آرام کے لئے کمرہ ہوادار ہو اور سامان آرائش کم سے کم ہو جن کمروں کے فرش جاذب نہ ہوں مثلاً چپس اور چکنی ٹائلوں والے جو کہ پانی جذب نہیں کرتے ان کمروں میں ٹھنڈک پیدا کرنے اور ٹمپریچر نارمل رکھنے کیلئے مٹی کے کونڈوں میں پانی بھر کر رکھنا یا گیلی بوری فرش پر بچھانا بھی مفید ہوتا ہے ایئر کنڈیشن ایئر کولر کا بیجا استعمال نقصان دہ ہوتا ہے پسینہ رک جانے سے جسم بھاری درد اکڑاؤ ہوتا ہے۔ پھر پسینہ لانے کیلئے دوائیں اور چائے استعمال کرنا پڑتا ہے، لو لگنے کی صورت میں مریض کو ہسپتال میں معالج کی زیر نگرانی رکھنا زیادہ بہتر اور سہولت مند ہوتا ہے۔ تاہم گھر پر سہولت میسر ہو تو کوئی حرج نہیں لو زدہ مریض کو ٹھنڈی پر سکون جگہ پر لٹایا جائے صرف معمولی کپڑے پہنائیں چارپائی پر بستر نہ ہو، گیلی چادر جسم پر ڈالیں سر پر برف کی پٹیاں رکھیں۔

گرمی دانے: گرمی دانوں کیلئے زنک آکسائیڈ 50 گرام سنگجراحت 50 گرام ست پودینہ 5 گرام ملا لیں جسم پر لگائیں اس کے علاوہ صبح نہانے سے پہلے سرسوں کا تیل ایک تولہ، دہی آدھ پاؤ جسم پر مل لیں، گرمی دانوں سے حفاظت رہتی ہے اس کے اثر کو بڑھانے کیلئے اس میں مہندی کا اضافہ بھی کر سکتے ہیں جسم کا درجہ حرارت نارمل رکھنے کے لئے پانی بکثرت بلا ضرورت پئیں۔

ستمبر میں پنکھے کی احتیاط: بعض اوقات گرمی تو ہوتی ہے لیکن لو نہیں چل رہی ہوتی، ایسے میں تیز پنکھا چلا کر گرم ہوا کے تھپیڑے کھانا دانش مندی نہیں۔ پنکھے کے استعمال سے ناواقفیت رہتی ہے، پنکھا آہستہ چلے گا تو ہلکا ہلکا پسینہ آتا رہے گا اور ہلکی ہلکی ہوا جلد کو ٹھنڈا رکھے گی، تیز ہوا جسم کو یکدم گرم وخشک کر دیتی ہے گرمیوں میں مناسب ورزش ترک نہیں کرنی چاہئے۔ بری جذبات غصے بحث مباحثے سے بچیں۔

گذارش: دماغی پریشانی سے معدہ پریشان ہو کر تیزاب پیدا کرنے لگتا ہے دماغی پریشانی کے لئے مریض سکون بخش دوائیں کھانے پر مجبور ہوتے ہیں جس سے تمام جسم اور اعصاب کمزور ہونے لگتے ہیں ایک مشہور پروفیسر فرما رہے تھے کہ اب مغربی محققین ڈاکٹر حضرات زور دے رہے ہیں کہ سکون بخش دواؤں کی بجائے عبادت، ذکر، تلاوت، دعوت اور خدمت خلق سے دل و دماغ کو سکون دیا جائے۔ حسد، گلہ، رنج وغم، غیبت اور مذہبی تفرقہ سے پرہیز کریں۔ آپ بھی اس سے خوش رہیں گے۔ انشاء اللہ۔

ماہنامہ ''عبقری'' روحانیت، صحت وامن کا پیغام ہے اسے ہر گھر تک پہنچانے میں مدد کیجئے!

قسط نمبر 3

اسم اعظم کے متلاشی اور تحیر و اسرار میں لپٹے انکشافات!!!

-ہر شخص اسم اعظم کا متلاشی ہے کہ کوئی ایسا لفظ جو ''ماسٹر چابی'' کی طرح ہو کہ ہر مشکل، ہر پریشانی اور ہر ایمرجنسی کے وقت پڑھیں اور اسی وقت مسئلہ حل ہو جائے۔ جنگلوں، صحراؤں اور پہاڑوں کی غاروں میں چلہ کشی اور وظائف کرنے والوں کے سچے تجربات، محدثین کے مشاہدات اور اولیاءؒ کے کرشمات اسم اعظم کے بارے میں ملاحظہ فرمائیں

اسمِ اعظم (۲)

قرآنی آیات اسمِ اعظم ہیں

حضرت اسماء بنت یزیدؓ کی حدیث: حضرت اسماء بنت یزیدؓ سے روایت ہے کہ آنحضرت ﷺ نے ارشاد فرمایا:

اسم اللہ الاعظم فی ھاتین الایتین : والھکم الہ واحد، لا الہ الا ھو الرحمن الرحیم ، وفاتحۃ ال عمران ، الم اللہ لا الہ الا ھو الحی القیوم.

(ترجمہ): اللہ کا اسم اعظم ان دو آیتوں میں ہے وَاِلٰھُکُمْ اِلٰہٌ وَّاحِدٌ، لَا اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِیْمُ اور سورۃ آل عمران کی ابتدائی آیت الٓمّٓ اَللّٰہُ لَا اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ

حضرت ابو امامہ باہلیؓ کی حدیث:

حضرت ابو امامہ باہلیؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

اسم اللہ الاعظم .. الذی اذا دعی بہ اجاب . فی ثلاث سورہ من القرانِ : فی البقرۃ ، و ال عمران، و طٰہ . (سنن ابن ماجہ)

(ترجمہ) اللہ کا وہ اسم اعظم جس سے جب دعاء کی جائے قبول ہوتی ہے۔ قرآن کریم کی تین سورتوں میں موجود ہے۔ سورۃ بقرۃ، سورۃ آل عمران اور سورۃ طٰہٰ میں۔

(فائدہ): حضرت ابو امامہؓ فرماتے ہیں میں نے اسم اعظم کو ان سورتوں میں تلاش کیا تو **الحی القیوم** کو پایا۔ امام رازیؒ نے بھی اسی کو تقویت دی ہے۔

حضرت ابو شامہ فرماتے ہیں، میں نے سورۃ بقرۃ میں اسم اعظم تلاش کیا تو آیۃ الکرسی میں **اللّٰہ لا الہ الا ھو الحی القیوم** میں ملا اور سورۃ آل عمران میں بھی **اللّٰہ لا الہ الا ھو الحی القیوم** میں ملا اور سورۃ طہ میں **و عنت الوجوہ للحی القیوم** میں ملا۔ (کذا فی الفردوس)

حضرت ابو شامہ کی اس تحقیق سے معلوم ہوا کہ **الحی القیوم** ہی اللہ کا اسم اعظم ہے۔

حضرت ابن عباسؓ کے نزدیک اسم اعظم:

حضرت ابن عباسؓ سے مروی ہے کہ اللہ تعالیٰ کا اسم اعظم **یا حی یا قیوم** ہے۔ (الدر النظیم ص: ۳۳)

حضرت علیؓ کی حدیث: حضرت علیؓ سے مروی ہے کہ میں جنگ بدر کے دن قتال میں مصروف تھا، پھر حضور ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا کہ دیکھوں آپ ﷺ نے کیا کیا ہے۔ چنانچہ میں نے حاضر ہو کر آپ ﷺ کو دیکھا کہ آپ ﷺ سجدے میں **یا حی یا قیوم** کہہ رہے تھے۔ پھر میں میدان جہاد میں چلا گیا، پھر لوٹا تو آپ ﷺ اسی طرح سجدہ کی حالت میں تھے اور یہی کلمات کہہ رہے تھے۔ پھر میں جہاد میں چلا گیا، پھر حاضر ہوا تو آپ ﷺ اسی طرح سجدہ میں یہ کلمات کہہ رہے تھے۔ پھر اللہ تعالیٰ نے حضور ﷺ کے لئے اس جنگ میں فتح عطا فرمائی۔ (تفسیر الجواہر الحسان)

علامہ قرطبی لکھتے ہیں: ایک دلیل یہ ہے کہ حضرت عیسیٰؑ جب مُردوں کو زندہ کرتے تھے تو یوں کہتے تھے **یا حی یا قیوم**۔ اور حضرت آصف بن برخیا نے جب عرش بلقیس کو حضرت سلیمانؑ کی خدمت میں پیش کیا تو **یا حی یا قیوم** کی طاقت سے پیش کیا۔ کہا جاتا ہے کہ بنی اسرائیل نے حضرت موسیٰؑ سے اللہ تعالیٰ کے اسم اعظم کے متعلق پوچھا تو آپؑ نے ان سے فرمایا اٰیاھیا شراھیا یعنی **یا حی یا قیوم**۔ (تفسیر قرطبی۔۳/۲۷۱) ابن ابی شیبہ، طبرانی اور ابن مردویہ نے ابو امامہ کی مرفوع حدیث بیان کی کہ اللہ کا اسم اعظم تین سورتوں میں ہے۔ البقرۃ، اور آل عمران اور طٰہٰ میں۔ حضرت ابو امامہؓ کے شاگرد قاسم نے کہا میں نے تینوں سورتوں میں تلاش کیا تو **الحی القیوم** کو تینوں سورتوں میں مشترک پایا۔ ایک سورۃ بقرۃ کی آیۃ الکرسی میں، دوسرے آل عمران کی اسی آیت میں اور تیسرے سورۃ طٰہٰ کی آیت **و عنت الوجوہ للحی القیوم** میں۔ شیخ نابلسی اپنی کتاب ''کفایت ذوی الالباب'' میں لکھتے ہیں کہ **الحی القیوم** اہل سمندر کی دعا ہے۔ جب وہ غرق ہونے کا خوف کھاتے ہیں تو ان اسماء کے ساتھ دعا کرتے ہیں، اور جب بنی اسرائیل نے حضرت موسیٰؑ کلیم اللہ سے اسم اعظم کے متعلق پوچھا تو اللہ تعالیٰ نے آپ کی طرف وحی فرمائی کہ آپ ان کو حکم دے دیں کہ وہ مجھے ''اٰیاھیا شراھیا'' کے ساتھ پکاریں اور اس کا معنی **الحی القیوم** ہے اور یہ بھی لکھا ہے کہ حضرت عیسیٰؑ جب مُردوں کو زندہ کرنے کا ارادہ فرماتے تو **یا حی یا قیوم** کہتے تھے۔ حضور نبی کریم علیہ الصلوات والتسلیم نے اس کا استعمال ہمیں اس دعا میں تلقین فرمایا ہے: **یا حی یا قیوم برحمتک استغیث**

امام رازی اور امام غزالی کے نزدیک اسم اعظم:

امام غزالیؒ جواہر القرآن میں لکھتے ہیں کہ یہ مذکورہ حدیث اس بات کی شہادت دیتی ہے کہ اسم اعظم **الحی القیوم** ہے اور اس کے نیچے ایک راز مخفی ہے۔

امام رازی اپنی کتاب ''لوامع البینات'' میں فرماتے ہیں کہ محققین میں کچھ حضرات وہ ہیں جنہوں نے **الحی القیوم** کو اسم اعظم قرار دیا ہے اس پر دو وجہیں دلالت کرتی ہیں۔ پہلی وجہ یہ ہے کہ حضرت ابی بن کعبؓ نے حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ سے التماس فرمایا کہ حضور ان کو اسم اعظم کی تعلیم دیں، تو آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ وہ اللہ تعالیٰ کے ارشاد اَللّٰہُ لَا اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ اور الٓمّٓ اَللّٰہُ لَا اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ میں ہے۔ اور یہ اسم اعظم اَللّٰہُ لَا اِلٰـہَ اِلَّا ھُوَ میں نہیں ہے۔ کیونکہ یہ حکم بہت سی آیات میں مذکور ہے۔ جب اسم اعظم کو ان دو آیات کے ساتھ مخصوص کر دیا گیا تو ہمیں معلوم ہوا کہ اسم اعظم **الحی القیوم** ہے۔ دوسری وجہ **حی** کا لفظ دلالت کرتا ہے کہ اللہ سبحانہ عالم، متکلم، قادر، سمیع اور بصیر ہیں اور **قیوم** کا لفظ دلالت کرتا ہے کہ اللہ کی ذات بذات خود قائم ہے اور اپنے ماسوا کو اپنے انتظام میں لئے ہوئے ہے۔ ان دو اصولوں سے علم توحید کے تمام معتبر مسائل نکلتے ہیں۔ پس ان دونوں ناموں میں عظمت، کبریائی اور الوہیت کی ایسی صفات موجود ہیں جو ان دو کے علاوہ اور کسی میں نہیں ہیں اور یہ بات دلالت کرتی ہے کہ **الحی القیوم** ہی اعظم الاسماء ہیں۔

علامہ جزری: علامہ جزری مؤلف ''حصن حصین'' نے لکھا ہے کہ میرے نزدیک اسم اعظم لَا اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ ہے۔ دوسری حدیث حضرت اسماء بنت یزیدؓ کی روایت کردہ کہ رسول اللہ ﷺ سے میں نے خود سنا، فرما رہے تھے، اللہ کا اسم اعظم ان دو آیات میں ہے

وَاِلٰھُکُمْ اِلٰہٌ وَّاحِدٌ، لَا اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِیْمُ اور اَللّٰہُ لَا اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ

تیسری حدیث حضرت سعد بن ابی وقاصؓ کی روایت کردہ ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا، ذوالنون (حضرت یونس علیہ السلام) نے مچھلی کے پیٹ کے اندر اپنے ربّ سے جو دعا کی تھی وہ یہ تھی: لَآ اِلٰـہَ اِلَّآ اَنْـتَ سُبْحٰنَکَ اِنِّیْ کُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ جو مسلمان کسی چیز کے متعلق ان الفاظ کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے دعا کرے گا تو اللہ تعالیٰ اس کی دعا ضرور قبول کرے گا۔ (بحوالہ ''اسم اعظم، دار المعارف)

(بقیہ آئندہ شمارے میں پڑھیں)

رسول اللہ ﷺ کی مہر نبوت پشت پر ابھرا ہوا گوشت کا ٹکڑا تھا (ترمذی)

تبخیرِ معدہ

لوگ اس مرض کے متعلق کئی غلط فہمیوں کا شکار ہیں

طبیبِ مشرق کے قلم سے

"گیس کا مرض بہت خطرناک یا لاعلاج مرض ہے" لوگ اس مرض کے متعلق کئی غلط فہمیوں کا شکار ہیں۔

گیس کے مرض یا ریاح کی شکایت کو ان امراض کی صف میں شامل ہونے کا شرف حاصل ہے جن کی وجہ سے حکیموں، ڈاکٹروں اور ماہرینِ نفسیات کے شفاخانوں میں رونق رہتی ہے۔ یہی نہیں بلکہ جھاڑ پھونک اور ٹونے ٹوٹکے کرنے والوں کا روزگار بھی اس مرض کے طفیل چلتا رہتا ہے۔ گیس کا مرض، دواساز اداروں کے لئے بھی ایک نعمت ہے کیونکہ لاکھوں مریض ان اداروں کے اشتہارات سے متاثر اور خوفزدہ ہوکر ہر سال کروڑوں روپے کی دوائیں خرید کر کھالیتے ہیں اور چونکہ وہ اپنے لئے اس مرض کا نسخہ تجویز کرنے میں کسی مستند اور تجربہ کار معالج کو زحمت دینا پسند نہیں کرتے اور اپنی سمجھ یا ملنے جلنے والوں کے ناصحانہ مشوروں کے مطابق خشوع وخضوع سے عمل شروع کردیتے ہیں اس لئے انہیں فائدے کے بجائے اکثر نقصان ہوجاتا ہے جس کی تلافی کے لئے ان افراد کو مزید دوائیں کھانی پڑتی ہیں۔

گیس کے بارے میں لوگ بہت سے خدشات کا شکار رہتے ہیں۔ بعض افراد یہ سمجھتے ہیں کہ گیس معدے میں پیدا ہوکر دماغ پر چڑھ جاتی ہے۔ قلب پر دباؤ ڈال کر گھبراہٹ اور اختلاج کا باعث بن جاتی ہے۔ بلڈ پریشر کو بڑھا دیتی ہے یہی گیس جوڑوں میں پہنچ کر ان میں درد پیدا کردیتی ہے۔ بے ہوشی کے دورے اسی نامراد کی وجہ سے پڑتے ہیں اور بینائی اور سماعت کی کمزوری کی جڑ بھی یہی ہے۔

آیئے! جائزہ لیتے ہیں کہ "گیس" پر لگائے گئے یہ الزامات کہاں تک درست ہیں؟ اور ہم گیس کی شکایت سے کس طرح چھٹکارا حاصل کرسکتے ہیں؟

یہ بات تو آپ کے علم میں ہے کہ جو غذا ہم کھاتے ہیں اس کے ہضم ہونے کا عمل ہمارے منہ سے ہی شروع ہوجاتا ہے۔ غذا کو چبائے جانے کے دوران میں گلے کے مخصوص غدود کی رطوبت غذا میں شامل ہوکر نشاستہ کو شکر میں بدل دیتی ہے اور دانت غذا کو اچھی طرح چبا کر باریک کردیتے ہیں۔ غذا اب معدے میں پہنچتی ہے جہاں ہاضم رطوبات اور تیزاب اس کا خیر مقدم کرتے ہیں۔ معدہ حرکت کرتا ہے اور ہاضم رطوبات اور تیزاب غذا میں مل کر اسے سادہ اجزاء میں بدلتے ہیں۔ اس عمل کے دوران گیس پیدا ہوتی ہے جو عام طور پر ڈکار کی شکل میں خارج ہوجاتی ہے۔ بعض صورتوں میں یہ گیس زیادہ مقدار میں بننے لگتی ہے یا جتنی گیس بن رہی ہوتی ہے وہ کسی سبب کی بناء پر جسم سے خارج نہیں ہوسکتی، نتیجے میں یہ گیس پیٹ میں رہ جاتی ہے اور مریض واویلا کرتا ہوا کسی شفاخانے کا رخ کرتا ہے یا اپنی مرضی سے کوئی علاج کرنے لگتا ہے۔

گیس جن وجوہ کی بناء پر زیادہ مقدار میں بننے لگتی ہے وہ حسب ذیل ہیں:

1- کھائی جانے والی غذا درست طریقے سے پکی ہوئی نہ ہو، ہاضمہ پر بوجھ ڈالنے والی ہو یا باسی ہونے کی وجہ سے اس میں تعفن پیدا ہوگیا ہو۔

> **گیس کے علاج میں غذا، اسے پکانے کے طریقوں اور کھانے کے انداز پر توجہ دینی چاہئے۔ ورزش اور چہل قدمی کی بھی بڑی اہمیت ہے۔ کھانے کے دوران زیادہ گفتگو نہ کی جائے۔ وقتِ مقررہ پر کھانا کھایا جائے**

2- غذا کو ٹھیک طرح چبایا نہ جائے یا اسے اتنی دیر تک منہ میں ٹھہرنے کا موقع ہی نہ دیا جائے کہ منہ کی رطوبت اس پر اثرانداز ہوسکے یا جلد جلد کھایا جائے یا پھر کھانے کے دوران میں جی بھر کے باتیں کی جائیں اور قہقہے لگائے جائیں۔ آخرالذکر تینوں افعال کے باعث کھاتے ہوئے بہت سی ہوا بھی پیٹ میں پہنچ جاتی ہے۔

3- معدہ اپنا کام صحیح طور پر انجام نہیں دے رہا ہو خواہ اس کی وجہ معدے کی اپنی کمزوری مثلاً معدے میں ورم آنا یا اس میں ہاضم رطوبتوں کا کم یا زیادہ بننا ہو یا آپ خود معدے کو مشکل میں ڈال دیں یعنی وقت پر کھانا نہ کھائیں یا ایک غذا کے ہضم ہونے سے پہلے دوسری غذا معدے میں پہنچا دیں

4- غذا جب معدے سے چھوٹی آنت میں داخل ہورہی ہو تو اس پر مخصوص رطوبتیں مطلوبہ مقدار میں اثرانداز نہ ہوسکیں یا جس غذا کو منہ یا معدے میں ہضم ہونا چاہئے تھا وہ ہضم نہ ہوسکے۔

5- فضلہ جسم سے خارج ہونے کی بجائے کسی وجہ سے آنتوں میں زیادہ دیر تک رُکا رہے۔ ایسی صورت میں بھی گیس زیادہ بنتی ہے اور گیس کے خارج ہونے میں رکاوٹ پیدا ہوکر پیٹ پھولنے لگتا ہے۔ ایسا عام طور پر قبض کے مریضوں میں ہوتا ہے۔

6- نچلی آنت کے امراض مثلاً بواسیر وغیرہ بھی گیس کے خارج ہونے میں رکاوٹ بنتے ہیں۔

7- محنت مشقت، کھیل کود اور ورزش یا چہل قدمی سے "پرہیز" کرنے والے افراد بھی گیس کے مرض میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔

8- عمر کے لحاظ سے ادھیڑ عمری میں گیس زیادہ بننے لگتی ہے

9- زیادہ وزن کے حامل افراد میں بھی گیس زیادہ بننے کی شکایت عام ہے۔

10- ان لوگوں کو بھی معدے میں تیزابیت بڑھ جانے کی شکایت رہتی ہے جو بہت متفکر اور پریشان رہتے ہیں زیادہ تیزابیت کی وجہ سے بھی گیس بننے لگتی ہے۔

اسباب کے لحاظ سے گیس کے مرض کی علامات مختلف ہیں۔ اگر معدے میں تیزابیت بڑھ جائے تو مریض کو بھوک برداشت نہیں ہوتی، کھانے سے پہلے مریض کا پیٹ پھول جاتا ہے، سینے میں جلن ہونے لگتی ہے، کچھ کھانے سے آرام ملتا ہے۔ اس کے مقابلے میں جن لوگوں کے معدے کمزور ہوں اور ان میں ہاضم رطوبتیں کم مقدار میں بن رہی ہوں انہیں بھوک کم لگتی ہے، کھانے کے بعد پیٹ میں بھاری پن محسوس ہوتا ہے اور گیس بنتی ہے۔ اگر جگر کمزور ہو تو کھانے کے دو تین گھنٹے بعد پیٹ میں بھاری پن کا احساس ہوتا ہے اور گیس بننے لگتی ہے۔ بعض افراد کے جسموں میں صفراء (پتے سے نکلنے والی رطوبت) کم بنتا ہے چنانچہ انہیں قبض ہوجاتا ہے اور فضلہ بے رنگ خارج ہوتا ہے۔ اگر گیس، قبض کی وجہ سے بنے تو اجابت کے بعد مریض سکون محسوس کرتا ہے اور اگر بواسیر اس کا سبب ہے تو اجابت کے وقت تکلیف ہوسکتی ہے اور رفع حاجت کے بعد بھی یہ احساس ہوتا رہتا ہے کہ ابھی فضلہ آنتوں میں موجود ہے۔ اب آیئے! اس سوال کی طرف کہ کیا پیٹ میں بننے والی گیس جسم کے کسی بھی حصہ میں پہنچ کر کسی بھی عضو کی کارکردگی کو متاثر کرسکتی ہے؟ یہ بات کسی حد تک درست ہے، لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ معدے میں بننے والی گیس کسی راستے سے دماغ تک پہنچ سکتی ہے، گھٹنوں میں پہنچ کر درد پیدا کرسکتی ہے یا گردن کے درد کا باعث بن سکتی ہے بلکہ اس کا مطلب صرف یہ ہے کہ جسم کے مختلف اعضاء کا دماغ سے رابطہ قائم رکھنے والے بہت سے اعصاب پیٹ سے گزرتے ہیں جب پیٹ میں گیس پیدا ہوتی ہے تو وہ ان اعصاب پر بھی دباؤ ڈالتی ہے اور اسی دباؤ کے ردعمل کے طور پر کسی دوسرے حصۂ جسم میں درد ہونے لگتا ہے۔ یہ بالکل ایسا ہی ہے کہ گردے کا درد کمر

رسول اللہ ﷺ پر جب وحی نازل ہوتی تو شہد کی مکھی کی طرح بھن بھناہٹ کی آواز سنی جاتی (مسند احمد)

اور پتے کا درد آخری دائیں پسلی کے نیچے ہوتا ہے لیکن گردے کے درد کی ٹیسیں رانوں تک محسوس ہوتی ہیں اور پتے کی تکلیف دائیں شانے تک محسوس کی جاتی ہے جب کہ ان حصوں میں کوئی خرابی نہیں ہوتی۔ اسی طرح پیٹ سے گزرنے والی خون کی بڑی رگوں پر جب گیس کا دباؤ پڑتا ہے تو قلب کا فعل متاثر ہوتا ہے اور گھبراہٹ، وحشت یا اختلاج کی سی کیفیت پیدا ہوجاتی ہے جو بلڈ پریشر پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ طب یونانی کی رو سے ارواح (گیس) پورے جسم میں گردش کرتی ہیں اور جسم کے ہر رگ و ریشے تک پہنچ کر اس میں قوت پیدا کرتی ہیں۔ جدید سائنس بھی اس نظریہ کی تصدیق کرتی ہے کہ سانس میں موجود آکسیجن خون کی گردش کی بدولت جسم کے ایک ایک خلیہ تک پہنچتی ہے تاہم ان گیسوں کا تعلق معدے میں بننے والی گیس سے براہِ راست نہیں ہے۔

> تیزابیت معدہ کے مریض دو کھانوں کے درمیان کوئی ہلکی چیز مثلاً کیلا، کھیرا یا دودھ لے سکتے ہیں۔ کھانے کے دوران یا فوراً بعد زیادہ پانی نہیں پینا چاہئے۔ بھرپور نیند اور ذہنی سکون پر بھی توجہ دی جائے

گیس کے مرض کا علاج اتنا ہی دشوار اور پیچیدہ ہے جتنی کہ اس کے پیدا ہونے کی وجوہ ہیں۔ گیس کے ہر مریض کے لئے بازار میں فروخت ہونے والے چورن، مکسچر یا گولیاں فائدہ مند نہیں ہوسکتیں۔ ان سے وقتی طور پر فائدہ تو ہوسکتا ہے لیکن یہ مرض کا مستقل علاج نہیں ہے۔ ایسی زیادہ تر دوائیوں میں نمکیات اور نوشادر کی بھرمار ہوتی ہے اور یہ اجزاء بلڈ پریشر اور گردے کے مریضوں کے لئے مضر ہیں۔ اگر گیس، تیزابیت بڑھ جانے یا زخمِ معدہ کی وجہ سے پیدا ہو رہی ہو تو یہ دوائیں فائدہ پہنچانے کی بجائے تکلیف میں اضافہ کا سبب بن جاتی ہیں۔ گیس کے علاج میں غذا، اسے پکانے کے طریقوں اور کھانے کے انداز پر توجہ دینی چاہئے۔ ورزش اور چہل قدمی کی بھی بڑی اہمیت ہے۔ کھانے کے دوران زیادہ گفتگو نہ کی جائے۔ وقتِ مقررہ پر کھانا کھایا جائے۔ تیزابیت معدہ کے مریض دو کھانوں کے درمیان کوئی ہلکی چیز مثلاً کیلا، کھیرا یا دودھ لے سکتے ہیں۔ کھانے کے دوران یا فوراً بعد زیادہ پانی نہیں پینا چاہئے۔ بھرپور نیند اور ذہنی سکون پر بھی توجہ دی جائے۔

اگر معدہ میں تیزابیت بڑھ جانے کی وجہ سے گیس پیدا ہورہی ہے تو غذا میں مرچ مسالے اور گوشت کی مقدار کم کردیں۔ ایک آسان اور خوش ذائقہ نسخہ یہ ہے کہ سونف کو صاف کرکے توے پر رکھ کر ہلکا بھون لیں اور اسے پیس کر اس میں برابر مقدار میں چینی پیس کر ملالیں۔ اس کو صاف اور خشک بوتل میں محفوظ کرلیجئے۔

رات کے کھانے کے بعد چائے کا ایک چمچہ پانی کے ساتھ کھالیا جائے۔ یہ ایسی دوا ہے جو ہر طرح کے گیس اور بدہضمی میں استعمال کروائی جاسکتی ہے۔ بچوں کے لئے بھی مفید ہے۔ بلڈ پریشر کے مریض بھی اسے بلا کھٹکے استعمال کرسکتے ہیں کیونکہ اس میں نمکیات نہیں ہیں اور ایک ترکیب یہ ہے کہ پودینہ کے پتے دھوکر کسی خوان میں پھیلالیں اور سائے میں خشک ہونے دیں۔ خشک ہونے پر انہیں ہاتھ سے مسل کر باریک بنالیں۔ جب بھی کھانا کھائیں، اس باریک چورے کو سالن پر چھڑک کر کھائیں۔

اگر معدہ کی تیزابیت نے بڑھ کر زخم کی شکل اختیار کرلی ہے اور خالی پیٹ رہنے کی صورت میں جلن کے ساتھ درد بھی ہونے لگتا ہے تو ملٹھی کا بہت باریک سفوف اور اس کے برابر اسپغول کی بھوسی ملاکر رکھ لیا جائے اور چائے کا ایک چمچہ ایک پیالی پانی میں ملاکر دوپہر اور رات کے کھانوں سے دس منٹ قبل پی لیا جائے۔ تیزابیت معدہ اور زخم معدہ کے مریض اگر خمیری روٹی اپنے استعمال میں رکھیں یا آٹے میں میٹھا سوڈا ڈلوا کر روٹی پکوایا کریں تو یہ روٹی ان کے لئے مفید رہے گی۔ موٹا آٹا، موٹے اناج اور سبزیاں ضرور استعمال کریں۔ معدے کی کمزوری اور ہاضم رطوبات کی کمی اگر گیس کا سبب بن رہی ہے تو ہاضمہ کی ٹکیاں مفید رہیں گی مثلاً حب کبد نوشادری، نمک جالینوس، حبوب مقوی معدہ کھانے کے بعد دو عدد گولیاں کھائی جاسکتی ہیں، جوارش کمونی یا معجون مقوی معدہ بھی فائدہ مند ہوسکتی ہے۔

اگر جگر کی کمزوری سے گیس کی شکایت ہے تو شربت انار، کھانے کے دو چمچے یا جوارش انارین نصف چمچہ چائے کا، پانی کے ساتھ طعام کے بعد لے لیں۔ ایک اور طریقہ یہ ہے کہ سونف ایک چھوٹا چمچہ، آلو بخارا پانچ عدد، منقی سات عدد، پودینہ ایک چھوٹا چمچہ لے کر ان تمام اشیاء کو رات میں گرم پانی میں بھگودیں، صبح انہیں مسل کر چھان لیں اور چھنا ہوا پانی لیں۔ اس سے قبض بھی دور ہوتی ہے۔

اگر قبض کی وجہ سے گیس کی شکایت ہو تو رات سونے سے قبل ثابت اسپغول کا ایک چمچہ پانی میں ملاکر لے لیا جائے یا ہلیلہ سیاہ باریک تراش کر کھانے کا ایک چمچہ سوتے وقت، نیم گرم پانی کے ساتھ لے لیں۔ یہ پرانے نزلہ میں بھی فائدہ دے گا۔ قبض کے مریضوں کو انجیر، منقی، پپیتا، امرود اور انگور استعمال کرتے رہنا چاہئے۔

آخر میں یہ واضح کردینا ضروری ہوگا کہ گیس کا مرض کوئی بہت خطرناک یا لا علاج نہیں ہے، صرف اس کے درست سبب کا سراغ لگا کر اس کے مطابق علاج اور پرہیز کی ضرورت ہے اور اس سلسلے میں کوئی مستند معالج ہی آپ کو صحیح مشورہ دے سکتا ہے۔

نہایت توجہ طلب

جوابی لفافے یا منی آرڈر پر پتہ نہایت واضح صاف خوشخط اور اردو میں لکھیں اور اپنا فون نمبر ضرور لکھیں

بقیہ درسِ ہدایت

پھر ان کو بچھڑوں کی طرح رگڑ دو پھر اللہ کی مدد بھی نہیں آئے گی۔ اور ان کی فریاد بھی نہیں سنی جائے گی ''سن لو'' رومی کافر کہہ رہا ہے کہ اللہ کی مدد بھی نہیں پہنچے گی اور فریاد بھی نہیں سنی جائے گی، رومیوں نے یہ پلان بنانے کے بعد صحابہ کرامؓ کے لشکر کو پیغام بھیجا کہ ہم آپ سے صلح کرتے ہیں اور آپ کیلئے ایک دروازہ کھولتے ہیں اپنی فوجوں کو اندر بھیجو، آپ سے مذاکرات کرنے ہیں اب حضرت ابو عبیدہؓ لشکر کے سپہ سالار ہیں سارے لشکر کے سپاہیوں کو اکھٹا کیا اور ایک قرآن کی سورت نور کی آیت پڑھی

قُلْ لِّلْمُؤْمِنِیْنَ یَغُضُّوْا مِنْ اَبْصَارِهِمْ وَ یَحْفَظُوْا فُرُوْجَهُمْ ط

''آپ مسلمان مردوں سے کہہ دیجئے کہ اپنی نگاہیں نیچی رکھیں۔ اور اپنی شرمگاہوں کی حفاظت کریں'' معلوم ہوا کہ پہلے نظر دیکھتی ہے، پھر دل مچلتا ہے، پھر دماغ سوچتا ہے، پھر ہاتھ بڑھتا ہے، پھر قدم اٹھتا ہے اور گناہ ہوجاتا ہے۔ بس یہ آیت سنانے کے بعد فرمایا کہ اب چلو، اللہ اکبر! اب ان کی نظروں نے کچھ دیکھا ہی نہیں اگر ایک بار نظر پڑی ہے تو پھر پڑی ہی نہیں اور یوں گذر گئے اور سارا قلعہ فتح کرلیا، رومیوں نے جب اپنی عورتوں سے پوچھا کہ تم نے کیا، کیا؟ مسلمان تو گذر گئے، کہنے لگیں کہ جن کی نظریں نہیں بھٹکتیں ہم ان کو نہیں بھٹکا سکتیں۔ ہم ان کو شکست نہیں دے سکتیں۔۔

میرے دوستو! چھوٹے چھوٹے نظام خراب ہوتے ہیں اور پھر بڑے بڑے عذابات آجاتے ہیں۔ اپنی زندگی کے چھوٹے چھوٹے جن نظاموں کو ہم نے اہمیت نہیں دی ہے، آج تک کچھ نہیں سمجھا، اللہ کی قسم کھا کر کہتا ہوں کہ مومن کا اٹھا ہوا ایک قدم اللہ کے عرش کو ہلا دیتا ہے، یا رحمت لاتا ہے یا عذاب لاتا ہے، تو اپنی زندگی کے چھوٹے چھوٹے نظاموں کو سنواریں غیر اہم نہ سمجھیں اسی میں اللہ کی مدد رکھی ہے ارے ایک مسواک ہی تو چھوٹا تھا صحابہؓ کا، کہنے لگے اللہ تعالیٰ کی مدد نہیں آتی، کہنے لگے کہ مسواک چھوٹی ہے اور جب سب ملکر مسواک کرنے لگے، کافروں نے جاسوس بھیجا اور دیکھا کہنے لگا کہ آج کچا کھانے کا پروگرام ہے۔ بس اللہ نے ہیبت ڈال دی اس ایک سنت کی وجہ سے، اللہ دلوں میں ہیبت ڈال دیتا ہے۔ بھئی چھوٹے، چھوٹے نظاموں کو درست کرو اللہ کی مدد آئے گی اللہ کی نصرت آئے گی اللہ کے وعدے قریب ہونگے اور اللہ ساتھ دے گا اور جب اللہ ساتھ دے گا تو اللہ سارے عالم میں مؤمن کو اپنا نائب کردیگا ارے مؤمن کے ساتھ وعدے ہیں اس لیئے میرے دوستو! اس کی کوشش کریں اور اپنی ایک ایک چیز پر نظر رکھیں۔

(آخر میں دعائے خیر کی گئی)

رحمت کے خزانے

قسط نمبر 2

منٹوں میں کروڑ پتی بنانے والے اعمال کے لازوال فضائل

احادیثِ نبوی ﷺ سے ماخوذ دینی اور دنیوی طور پر مالا مال کردینے والے انتہائی آسان اعمال

اللہ کی رضا کے لئے اذان دینے کا ثواب

مؤذن کی فضیلت قرآن پاک میں:

اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں: ''اور بات کے لحاظ سے اس شخص سے زیادہ کون بہتر ہے جس نے اللہ کی طرف (نماز، اسلام اور اعمال صالحہ کی) دعوت دی اور نیک عمل کیے اور کہا کہ میں مسلمانوں میں سے ہوں۔''

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں: میرے علم کے مطابق یہ آیت مؤذنین (کی فضیلت) کے بارے میں نازل ہوئی ہے۔

(حدیث) حضرت براء بن عازبؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا پہلی صف (میں نماز پڑھنے والوں) پر اللہ تعالیٰ اور اس کے فرشتے رحمت بھیجتے ہیں اور مؤذن کی مغفرت کی جاتی ہے جہاں تک اس کی آواز پہنچتی ہے اور اس کی (آذان) رطب و یابس (خشک و تر) ہر مخلوق تصدیق کرتی ہے اور جتنے لوگ اس کے ساتھ نماز ادا کرتے ہیں ان کے ثواب کے برابر اس کو ثواب ملتا ہے (احمد، نسائی) (کیونکہ اسی مؤذن نے ہی ان کو نماز کی دعوت کے لئے اذان دی ہے اور عمل کرنے والے اور دعوت دینے والے دونوں ثواب میں برابر کے حصہ دار ہیں (فائدہ) اور جہاں تک آواز پہنچنے سے مغفرت کا مطلب وہ یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ اس کی اسی درجہ کی مغفرت فرماتے ہیں جس درجہ میں اس نے اپنی آواز کو اونچا کیا اس کا ایک معنی یہ بھی کیا گیا ہے کہ جہاں تک مؤذن کے گناہ ہوں تو ان کو بھی معاف کردیا جاتا ہے

مؤذن پر اللہ کا ہاتھ: (حدیث) حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا اللہ تعالیٰ کا ہاتھ مؤذن کے سر پر ہوتا ہے اور جہاں تک اس کی (اذاں کی) آواز پہنچتی ہے اس کی مغفرت کردی جاتی ہے۔

اذان کے ثواب کا کسی کو اندازہ نہیں:

(حدیث) حضرت ابو ہریرہؓ فرماتے ہیں کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا اگر لوگوں کو معلوم ہوجائے کہ اذان دینے اور پہلی صف میں نماز پڑھنے کا کتنا ثواب ہے پھر ان کو (اذان اور پہلی صف میں نماز کا) موقعہ نہ ملے سوائے اس کے کہ وہ اس میں قرعہ اندازی کریں تو وہ قرعہ اندازی کرنے لگیں۔ (لیکن ان کو ان کے ثواب کا علم نہیں اس لئے وہ قرعہ اندازی نہیں کرتے بلکہ سبقت کی بھی کوشش نہیں کرتے

اگر اذان کے ثواب کا علم ہو تو تلواریں چلنے لگیں

(حدیث) حضرت ابو سعیدؓ فرماتے ہیں کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا اگر لوگوں کو معلوم ہوجائے کہ اذان کا کتنا ثواب ہے تو وہ (اذان دینے کیلئے) تلواروں سے مقابلہ کرکے (سبقت لے کر اذان دینے کی) کوشش کرنے لگیں۔

قیامت میں مؤذنین کی گردنیں لمبی ہوں گی

(حدیث) حضرت معاویہؓ فرماتے ہیں کہ میں نے جناب رسول اللہ ﷺ سے سنا، آپ فرمارہے تھے: قیامت کے دن مؤذن سب لوگوں میں لمبی گردنوں والے ہوں گے۔ (فائدہ) لمبی گردن کا ایک مطلب یہ ہے کہ ان کے عمل کثیر ہوں گے جو ان کو اذان اور نماز کی برکت سے حاصل ہوں گے یا حقیقتاً ان کی گردنیں لمبی ہوں گی کہ لوگ تو روز قیامت رش اور رنج میں ہوں گے کسی کا پسینہ اس کے مونہہ تک پہنچ رہا ہوگا کسی کے کانوں تک اور کسی کا سر سے بھی اوپر، تو گویا کہ اس دن مؤذن حضرات دیگر لوگوں سے گردنوں کے اعتبار سے طویل ہوں گے اور سروں کے اعتبار سے بلند ہوں گے یا یہ کہ ان کی گردنیں دراز نہیں ہوں گی بلکہ ان کا مقام ومرتبہ بلند ہوگا کیونکہ وہ روز قیامت کستوری کے ٹیلوں پر ہوں گے جبکہ لوگ حشر کی قسم وقسم کی تکالیف میں مبتلا ہوں گے یہ مؤذن ان کی مصیبت کو ان پر بیٹھ کر دیکھ رہے ہوں گے۔ (منہ مع تغیر یسیر)

قیامت میں کستوری کے ٹیلہ پر:

(حدیث) حضرت عبداللہ بن عمرؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا۔ تین قسم کے لوگ ایسے ہوں گے جن کو بڑی گھبراہٹ بھی نہیں گھبرائے گی نہ ان سے حساب کتاب ہوگا یہ لوگ کستوری کے ٹیلوں پر ہوں گے جب تک کہ باقی مخلوقات حساب کتاب سے فارغ نہ ہو جائیں (۱) وہ آدمی جس نے اللہ تعالیٰ کی رضا جوئی کے لئے قرآن پڑھا اور اس کے ساتھ کسی قوم کی امامت کرائی جب کہ وہ قوم اس سے راضی تھی (۲) وہ مؤذن جو نمازوں کی طرف صرف اللہ کی رضا جوئی کیلئے پکارے (۳) وہ غلام جو اپنے اور اپنے پروردگار کے درمیان اور اپنے اور اپنے مالکوں کے درمیان بہت اچھا رہا (طبرانی)

قبروں سے نکلتے وقت اذان دے رہے ہوں گے

(حدیث) حضرت جابرؓ فرماتے ہیں کہ جب مؤذن حضرات اور تلبیہ کہنے والے (حاجی حضرات) قبروں سے کھڑے ہوں گے تو مؤذن اذان دے رہے ہوں گے اور تلبیہ کہنے والے تلبیہ کہہ رہے ہوں گے۔

مؤذن شہید کی طرح: (حدیث) حضرت ابن عمرؓ فرماتے ہیں کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا (ترجمہ) اللہ کی رضا کے لئے اذان دینے والا اس شہید کی طرح ہے جو اپنے خون میں لت پت ہو وہ جو چاہے اذان اور اقامت کے درمیان اللہ تعالیٰ سے تمنا کرسکتا ہے۔

اذان کی برکت سے عذاب نہیں آتا

(حدیث) حضرت انسؓ فرماتے ہیں کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

ترجمہ جب کسی بستی میں اذان دی جاتی ہے تو اللہ تعالیٰ اس کو اس دن اپنے عذاب سے بچا دیتے ہیں۔

تنہا اذان دے کر نماز پڑھنے کا ثواب:

(حدیث) حضرت عقبہ بن عامرؓ فرماتے ہیں کہ میں نے جناب رسول اللہ ﷺ سے سنا آپ ارشاد فرمارہے تھے ''تیرا رب بکریوں کے اس چرواہے کو بہت پسند کرتا ہے جو پہاڑ کے کسی ٹکڑے پر نماز کے لئے اذان دیکر نماز ادا کرتا ہے تو اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں میرے اس بندے کی طرف دیکھو جو اذان دیکر نماز ادا کرتا ہے یہ مجھ سے ڈرتا ہے میں نے اپنے بندے کو معاف کیا اور اس کو جنت میں داخل کیا''

بارہ سال اذان دینے کا ثواب: (حدیث) حضرت ابن عمرؓ سے روایت ہے کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: (ترجمہ) جس شخص نے بارہ سال اذاں دی اس کے لئے جنت واجب ہوجاتی ہے اور ہر روز کی اذان کا ثواب ساٹھ نیکیاں لکھی جاتی ہیں اور ہر اقامت کا ثواب تیس نیکیاں لکھی جاتی ہیں۔

سات سال کی اذان کا ثواب: حضرت ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ جناب رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا (ترجمہ) جو شخص اللہ کی رضا کے لئے سات سال اذاں دیتا ہے تو اس کیلئے دوزخ سے آزادی لکھ دی جاتی ہے۔

(بزار بسند جید)

(مزید فضائل آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

رمضان المبارک میں کلینک کا شیڈول

رمضان المبارک میں [illegible] میں حکیم صاحب کے کلینک کا ناغہ ہوگا۔ لہٰذا لاہور آنے والے حضرات پہلے ٹیلی فون کرکے شیڈول معلوم کریں۔

رسول اللہ ﷺ جب کوئی زخم یا پھنسی ہوتی تو اس پر مہندی لگایا کرتے تھے (بیہقی)

قارئین کی تحریریں:

ناقابلِ فراموش

اس عنوان کے تحت آپ لکھیں کوئی حکمت یا طب کا ٹوٹکہ نسخہ تجربہ یا کوئی بے قیمت چیز سے بڑی بیماری کا علاج آپ نے کیا ہے یا آپ نے کسی سے سنا ہو۔ یہ صدقہ جاریہ ہے ضرور لکھیں۔ کسی بھی طریقہ علاج کا تجربہ، آپ مریض رہے اور صحتیاب ہوئے یا آپ معالج ہیں اور آپ کے ہاتھوں کوئی صحت یاب ہوا۔ ضرور لکھیں۔ آپ نے کوئی وظیفہ، مسنون دعا یا کوئی لفظ یا کوئی قرآن پاک کی آیت کسی مسئلے، مشکل یا بیماری میں آزمائی ہو یا دیکھی ہو تو ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں نوک پلک ہم سنوار لیں گے۔ خطوط کو اضافی ٹیپ یا گوند نہ لگائیں۔ اگر آپ اپنا نام مخفی رکھنا چاہتے ہیں تو تسلی کریں، راز داری کا مکمل خیال رکھا جائے گا۔ آپ اپنی تحریریں ارسال فرمائیں۔

دل پر بوجھ!!!

(حکیم ڈاکٹر علی کوثر چاند پوری)

رفیق احمد کے گھر مجھے جلد ہی ایک مریض کو دیکھنے کے لئے بلایا گیا تھا۔ سورج ابھی طلوع نہیں ہوا تھا اور آٹھ بجے سے پہلے میں کسی بیمار کو دیکھنے سے بچا کرتا تھا۔ گھنٹی بجنے کی آواز کانوں میں آتے ہی اعصاب میں خفیف سی گدگدی دوڑ گئی جس نے بڑھ کر جھنجھلاہٹ کی صورت اختیار کرلی۔ انتظار کے کمرے میں پہنچا تو دو جوان بیٹھے ہوئے تھے۔ ''معاف کیجئے، بہت بے وقت تکلیف دی''

''کیا بات ہے؟'' ''عزیز میاں بیمار ہیں، ان کا دل بہت زور سے دھڑک رہا ہے'' اسی دوران میرے ڈرائیور نے ہارن بجادیا۔ اس کی یہ حرکت مجھے گراں گزری۔ میں نے ذرا تلخی سے کہا: ''آخر اتنی عجلت کیوں ہے؟'' ایک شخص نے باہر جھانکنے کے بعد کہا: ''غالباً تکلیف بڑھ گئی ہے، عرفان بھی سائیکل پر آگیا ہمیں بلانے''؟ ''معاف کیجئے گا تکلیف بہت زیادہ ہے'' نوکر کو بھی دوڑا دیا بھائی جان نے۔ میں شیروانی پہن کر جلد ہی موٹر میں آ بیٹھا اور ڈرائیور نے جیپ اتنی تیزی سے چلائی کہ میری آنکھیں جھپکنے لگیں۔ چند منٹ بعد ہی رفیق احمد کا مکان آگیا۔ بیمار مسہری پر نڈھال پڑا تھا، اس کی آنکھیں بند تھیں، ہونٹ سوکھے ہوئے تھے ان پر چپڑیاں جمی تھیں اور سارا جسم پسینہ میں تر تھا۔ وہ سڈول جسم اور ادھیڑ عمر کا ایک قبول صورت آدمی تھا۔ داڑھی بالکل منڈی ہوئی تھی۔

''یہ میرے بہنوئی ہیں اور رات ہی کو آئے ہیں، ان پر دل کا بہت ہی سخت دورہ پڑا ہے'' میں نے بیمار کو دیکھا اس کا دل چھاتی میں یوں اچھل رہا تھا جیسے پسلیاں توڑ کر باہر نکل آئے گا، نبض کافی تیز اور کمزور تھی، کبھی کبھی اس کی بیٹنگ فیل بھی ہوجاتی تھی۔ ''کیا بات ہے؟'' رفیق احمد نے پورا معائنہ کرنے سے پہلے ہی پوچھ لیا۔ ''بات وہی ہے جو آپ سمجھے ہیں ان کے دل پر کوئی غیر معمولی بوجھ یا صدمہ ہے'' ''کوئی خطرہ تو نہیں ہے؟ آپ کہیں تو میں ان کے بچوں کو بلالوں تار دے کر'' ''بچوں کا آجانا تو ہر حال میں اچھا ہے ویسے کوئی فوری خطرہ نہیں معلوم ہوتا'' میں نے باہر آکر دوائیں لکھ دیں اور رفیق احمد نے ٹیلی گراف آفس میں فون دے کر جبل پور تار دینے کو کہہ دیا۔

تین دن تک مسلسل علاج کے بعد بھی کوئی فائدہ نہ ہوا بلکہ حالت اور بگڑ گئی۔ بہترین مفرحات بھی بیکار ثابت ہوئے۔ آنتیں صاف کرنے کا کوئی اثر نہ ہوا، غذا میں صرف پھلوں کا رس اور دودھ دیا جارہا تھا۔ اس عرصے میں مریض نے ایک پل کے لئے بھی آنکھ نہ جھپکائی تھی اور تمام مسکن دوائیں نیند لانے میں ناکام ہوچکی تھیں۔ ہاسپٹل میں داخل ہونے یا کسی ڈاکٹر سے انجیکشن لینے سے مریض بہت گھبرا رہا تھا۔ وہ کہتا تھا کہ انگریزی دوا حلق سے اترتے ہی مجھے موت کے گھاٹ اتار دے گی۔ آپ کی دواؤں سے یہی غنیمت ہے کہ میں زندہ تو ہوں۔ بہتر گھنٹے گزرنے پر بھی کسی قسم کا افاقہ نہ ہوا تو مجھے بلالیا گیا۔ اس مرتبہ رفیق احمد آپ ہی جیپ ڈرائیو کررہے تھے، راستے میں پٹرول میں کچرا آگیا اور انجن بند ہوگیا۔ تقریباً نصف گھنٹہ اسے درست کرنے میں لگ گیا اور جب ہم لوگ پہنچے ہیں تو اندر چند دیہاتی بیٹھے مریض سے آہستہ آہستہ باتیں کررہے تھے۔ ان کا سامان بیرونی کمرے میں رکھا ہوا تھا۔ ہم دونوں وہیں ٹھہر گئے، اندر کوئی کہہ رہا تھا: ''گولی کریم کی لگی نہیں تھی، کان کے پاس سے سنسناتی ہوئی نکل گئی تھی اور وہ ذرا دیر کے لئے بے ہوش ہوکر گر پڑا تھا۔ اس کے ہوش میں آتے ہی میں نے آپ کو تلاش کیا، آپ نہ جانے کہاں غائب ہوگئے تھے۔ میں اسی وقت شہر کے لئے چل پڑا، وہاں پہنچا تو آپ نہیں تھے اسی وقت یہاں سے گیا ہوا تار ملا چنانچہ میں گردھاری، نھو اور قادر خان کو ساتھ لے کر یہاں آگیا'' مریض ان باتوں کو یوں سن رہا تھا جیسے وہ کسی فرشتہ کے منہ سے نکل رہی ہوں اور وہ ان پر یقین کرنے کے لئے مجبور ہوں، وہ ٹکٹکی باندھے بولنے والے کا منہ تکے جارہا تھا۔ ''آیئے! اب چلیں'' رفیق احمد یہ کہہ کر اندر چلے گئے، میں بھی ان کے پیچھے چلا گیا۔ دیہاتی ہمیں دیکھتے ہی کھڑا ہوگیا۔ رفیق احمد نے فوراً سو روپے کا نوٹ جیب سے نکال کر اسے انعام کے طور پر دیا۔ میں نے نبض پر ہاتھ رکھا جو بالکل ٹھیک تھی کوئی قرعہ مس نہیں ہورہا تھا۔

''آپ بالکل اچھے ہیں'' میں نے کہا۔ ''میں بھی ایسا ہی محسوس کررہا ہوں، یہ سب آپ کی عنایت ہے''

''اور میری رائے میں صرف اس خوشخبری کا کرشمہ ہو جو ابھی آپ کو ملی میں محسوس کررہا تھا کہ آپ کے قلب پر کوئی بہت بڑا بوجھ ہے۔ اب معلوم ہوا کہ وہ اس غلط فہمی کا بوجھ تھا۔ آپ سمجھے ہوئے تھے کہ ایک آدمی آپ کی گولی کا نشانہ بن چکا ہے'' ''مگر مجھ سے کیوں چھپایا آپ نے؟'' رفیق احمد نے پوچھا اور مریض کی آنکھیں پُرآب ہوگئیں۔ غالباً یہ خوشی کے آنسو تھے جو ایک شیر دل شکاری کی آنکھوں سے ٹپک پڑے تھے۔

برص اور شغلے کا پودہ

ایک دن میں کسی ضروری کام کے لئے سائیکل پر سوار ہوکر جارہا تھا۔ راستے میں مجھے ایک مخلص دوست مل گیا۔ مصافحہ کرنے کی غرض سے جب میں سائیکل سے نیچے اترا تو بات چیت کے دوران اس نے مجھے بتایا کہ میرے چہرے پر ایک طرف سفید چھاپ (برص) ہے اور میں نے اسے صرف یہ جواب دے کر کہ ''ہاں ہوگا'' اپنی راہ لی۔ بازار پہنچتے ہی دوسرے دوست نے بھی یہی کہا۔ آخرکار میرے دل میں شک جاگزیں ہوا اور جب برص وغیرہ کے نکلنے کی وجہ دریافت کی گئی تو بتایا گیا کہ یہ مرض مچھلی کھانے کے بعد لسی، چھاچھ پینے سے ہوا کرتا ہے۔ چار و ناچار میں علاج کرانے کی طرف مائل ہوگیا۔ ڈاکٹری دوائیں استعمال کے لئے بتائی گئیں نیز پوڈر وغیرہ مل لینا بھی مفید بتایا گیا۔ اس کے علاوہ کچھ کھانے کی دوا بھی استعمال کی گئی۔ مگر بے سود۔ سفید چھاپ (برص) برابر پھیلتا رہا۔ ایک دن ایک مرد سفید ریش نے پوچھا: ''برخوردار! تمہارے چہرے پر جو برص ہے اس کا علاج کیوں نہیں کرتے؟'' میں نے ان تمام علاجوں کی تفصیل انہیں بتائی جو اب تک ہوئے تھے، اس پر وہ فرمانے لگے: میں تمہیں ایک معمولی اور دیسی علاج بتائے دیتا ہوں کیا تم (یہاں کی اصطلاح میں) شلغے جانتے ہو؟'' میں نے جواب دیا: ''جی ہاں! وہی نا جو آب پاشی کی کھیتوں اور کھالوں وغیرہ کے کناروں پر ہوتا ہے اور جس کے پتے زمین کے ساتھ لگے ہوتے ہیں''

(بقیہ صفحہ نمبر 31 پر ملاحظہ فرمائیں)

رسول اللہ ﷺ کا بستر کمبل کا تھا (ترمذی)

قسط نمبر 3

ناقابلِ بیان مشکلات، اسماء الحسنیٰ اور اولیاءؒ کی زندگیوں کا نچوڑ

اسماء الحسنیٰ سے مشکلات کا حل آپ سب چاہتے ہیں لیکن زیر نظر کالم میں روحانی دنیا کے پیشوا صحابہ کرامؓ، تابعین، اولیاء کرام کی زندگیوں کے ان تجربات کا نچوڑ ہے کہ انہوں نے اسماء الحسنیٰ کو کن مشکلات اور مسائل میں آزمایا اور خزاں زدہ زندگی مہکتی مسکراتی بن گئی۔

اَلرَّحِیْمُ جل جلالہ

(عدد=۲۵۸)

جیسا کہ "اَلــرَّحْــمٰنُ" کے ضمن میں بیان کیا گیا ہے کہ رحمٰن وہ ذات پاک ہے کہ جب اس سے سوال کیا جائے تو وہ اسے پورا کرے جب کہ "اَلــرَّحِیْمُ" وہ ذات ہے کہ جس سے اگر سوال نہ کیا جائے تو غضب ناک ہو۔ گویا اس شعر کے مصداق:

اَللّٰہُ یَغْضِبُ اَنْ تَرَکْتَ سُئوالِہٖ
وَبَنِیْ اٰدَمَ یَغْضِبُ اَنْ یُسْئلَ

کہ اللہ تعالیٰ سے اگر سوال نہ کیا جائے تو غضب ناک ہوتے ہیں، جب کہ بنی آدم سے سوال کرنے سے ناراض ہوتے ہیں۔

رحمٰن ورحیم کے ضمن میں یہ بات بھی پیش نظر رہے کہ رحمٰن کی رحمت ہر کافر ومومن، نیک و بد سب کے لئے عام ہے جب کہ رحیم کی رحمت مومنین کے لئے خاص ہے۔ جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ

﴿وَکَانَ بِالْمُؤْمِنِیْنَ رَحِیْمًا﴾

اور اللہ تعالیٰ مومنین پر رحم فرمانے والا ہے۔

ایک حدیث پاک کا مفہوم ہے کہ اللہ تعالیٰ اپنے بندوں پر ستر ماؤں سے بڑھ کر رحیم ہے۔ نبی اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا:

"اِرْحَمْ مَنْ فِی الْاَرْضِ یَرْحَمُکَ مَنْ فِی السَّمَآءِ"

تو اہل زمین پر رحم کر آسمان والا تجھ پر رحم فرمائے گا۔ (ترمذی)

اوراد و وظائف

رقّتِ قلب کا حصول:

یہ اسم سو بار روزانہ پڑھنے والا تمام آفات دنیویہ سے محفوظ رہے گا۔ اسی طرح جو شخص روزانہ ایک سو بار اس اسم پاک کا وِرد کرے گا اس کے دل میں رقت اور شفقت پیدا ہوگی۔ (تھانویؒ)

دشمن سے نجات: اگر کسی کو کسی دشمن سے خوف ہو یا کسی مصیبت نے گھیر رکھا ہو وہ روزانہ بکثرت "اَلــرَّحْــمٰنُ اَلــرَّحِیْمُ" کا ورد کرے یا لکھ کر باندھے انشاء اللہ دشمن اور مصیبت سے محفوظ رہے گا۔ (تھانویؒ)

درخت کے پھل میں برکت: اگر اسماء پاک ""اَلرَّحْمٰنُ اَلرَّحِیْمُ" کو لکھ کر اسے پانی سے دھو کر کسی پھلدار درخت کی جڑ میں ڈال دیں تو اس درخت کے پھل میں انشاء اللہ بہت برکت ہوگی۔ (تھانویؒ)

حصولِ ایمان: اگر کوئی کافر اعتقاد سے "یَا رَحِیْمُ" کا وظیفہ پڑھے گا انشاء اللہ مسلمان صاحب ایمان ہو کر مرے گا اور اگر کوئی مسلمان اس مبارک نام کو ایک ہزار مرتبہ پڑھے گا تو انشاء اللہ خاتمہ بالخیر ہو کر جان ایمان کے ساتھ نکلے گی۔

صاحبِ عزت ہو: اگر کوئی شخص صبح کی نماز کے بعد روزانہ سو مرتبہ "یَــا رَحِیْمُ" خلوص کے ساتھ پڑھے گا تمام خلقت اس پر مہربان ہوگی دشمن بھی نرمی سے پیش آئیں۔

محبت پیدا ہو: اگر کوئی شخص انہی دو اسمائے پاک کو لکھ کر دھو کر کسی کو پلائے تو اس کے دل میں پلانے والے کے لئے بہت محبت پیدا ہوگی بشرطیکہ ایسا شرعاً جائز ہو۔ اور اگر انہی دونوں اسمائے پاک کو لکھ کر طالب اور مطلوب مع والدہ کے نام لکھ کر طالب باندھے تو بے پایاں محبت ہوگی۔ بشرطیکہ ایسا شرعاً جائز ہو۔ بصورت دیگر عمل کرنے والا اللہ تعالیٰ کے ہاں قابلِ گرفت ہوگا۔

قبولیت دعا و شفاءِ امراض: اس عظیم الشان اسم پاک کے بکثرت ورد سے شخص مستجاب الدعوات ہو جاتا ہے۔ یہ اسم حوادث زمانہ سے امان میں رکھتا ہے۔ اس کا پڑھنا گرمی کے بخاروں کو نفع دیتا ہے۔ ابراہیم نامی شخص کے لئے اس کا ورد مناسب ترین ہے۔ جب کہ اس کے ساتھ اسم ذات کو ملا کر پڑھا جائے۔

باعثِ امان: اسم رحمٰن ورحیم خوف اور مضطر کے لئے باعثِ امان ہیں۔ (شیخ البونیؒ)

خاتمہ بالخیر ہو: اگر کوئی شخص ۲۵۸ مرتبہ روزانہ اس اسم پاک کی تلاوت کرے تو اس کا خاتمہ بالخیر اور ایمان پر ہو۔ سکرات الموت میں نرمی ہو۔

برائے حاجات: اسم ذات "اللہ" کے تحت یوم جمعہ کے دن عصر کے وقت کرنے کا عمل مذکور ہے۔ جس میں "یَا اَللّٰہُ یَا رَحْمٰنُ یَا رَحِیْمُ" کا ورد درج ہے۔ یہ اسم پاک بھی اس عمل میں شامل ہے۔ بہت زود اثر اور مجرب ہے۔ اپنی حاجات برآوری کے لئے اس پر عمل کریں۔

ہتھیاروں سے حفاظت: اگر "اَلــرَّحِیْــمُ" کو حروف مقطعات کی صورت میں یوں "ال ر ح ی م" ۲۸۰ مرتبہ لکھ کر بطور تعویذ گلے میں ڈالیں تو تلوار اور چھری کے دھار اثر نہ کرے گی۔ انشاء اللہ۔ (سید محمد تقی نازیؒ)

نقوش اسم پاک "رحیم": مندرجہ بالا امور کے لئے اس اسم پاک کے نقوش کو بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ نقوش کی مختلف صورتیں یہ ہیں

مربع حرفی (۷۸۶)			
ر	ح	ی	م
م	ی	ح	ر
ح	ر	م	ی
ی	م	ر	ح

مثلث مضر (۷۸۶)		
۸۳	۹۰	۸۵
۸۸	۸۶	۸۴
۸۷	۸۲	۸۹

مضر (مربع) ۷۸۶			
۵۷	۷۰	۶۷	۶۴
۶۸	۶۳	۵۸	۶۹
۶۲	۶۵	۷۲	۵۹
۷۱	۶۰	۶۱	۶۶

ذوالکتابت (مربع) (بونیؒ) ۷۸۶			
ر	ح	ی	م
۱۱	۳۹	۲۰۱	۷
۳۸	۸	۱۰	۲۰۲
۹	۲۰۳	۳۷	۹

ذوالکتابت (مربع) ۷۸۶			
۷	۳۸	۱۲	۲۰۱
۱۳	ر	ح	۳۷
۱۹۹	ی	م	۹
۳۹	۱۰	۱۹۸	۱۱

(بحوالہ "اسماء الحسنیٰ شرح اوراد و وظائف ونقوش")

(بقیہ آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

رسول اللہ ﷺ کو طعام میں سے کدو (لوکی) پسند تھی۔ (ابوداؤد)

درد سر روکنے کے 8 طریقے

درد سر ایک ہمہ گیر مرض ہے۔ دنیا میں کروڑوں افراد اس سے متاثر ہوتے ہیں۔ صرف امریکا میں 40 ملین افراد اس سے متاثر ہیں

احمد خان خلیل

ان احتیاطی تدابیر کی مدد سے درد سر شروع ہونے سے پہلے آپ اسے روک سکتے ہیں۔ درد سر خواہ کسی قسم کا ہو، اذیتناک ہوتا ہے تاہم شاذ و نادر ہی یہ کسی سنگین مرض کی علامت ہوتا ہے۔ اگر آپ کا درد سر بہت شدید ہو، بار بار ہو، زیادہ دیر ہو، سر کی چوٹ کے بعد اٹھا ہو یا اس کے ساتھ سُن پن پایا جائے، زبان اور بینائی میں خلل واقع ہو، سانس کی تنگی ہو، حافظہ ختم ہو جائے تو ان صورتوں میں آپ معالج سے رجوع کیجئے۔ 90 فیصد درد سر تین قسموں میں تقسیم کیے جاسکتے ہیں:

تناؤ کا درد سر: یہ 60 فیصد ہوتا ہے۔ کندھوں، گردن اور چہرے کے عضلات کے تناؤ سے ہوتا ہے۔ سر کی پچھلی طرف سے شروع ہوکر آگے آتا ہے۔ چندیا یعنی سر کے اوپر شدید دباؤ پیدا کرتا ہے یا کنپٹیوں کے درمیان ماتھے میں سخت درد ہوتا ہے۔ عموماً دائیں اور بائیں دونوں طرف برابر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ دباؤ یا پریشانی ہوسکتے ہیں یا آنکھوں کا دباؤ، آنکھوں کا بہت جھپکنا یا ریڑھ کی ہڈی کے اوپری حصے کی خرابی ہوسکتی ہے۔

شقیقہ، آدھا سیسی: اس قسم کے درد والے مریض 30 فیصد ہوتے ہیں۔ سر کی رگوں کے غیر معمولی پھیلاؤ یا سکڑن سے درد تپکن والا ہوتا ہے۔ اس درد سے 11 فیصد آبادی متاثر ہوتی ہے۔ عورتوں کی تعداد مردوں سے دگنی ہوتی ہے۔ یہ درد غذائی حساسیت (مثلاً شراب اور ایسی غذاؤں سے ہوتا ہے جن میں امائینز (Amines) پائے جاتے ہیں۔ امائینز سے مراد امونیا یا امینو ایسڈ کے اجزاء ہیں) خواتین میں ماہواری کے ہارمونوں کی کمی بیشی سے۔ بعض خاندانوں میں اس قسم کے درد کا رجحان پایا جاتا ہے۔

جوف انف (سائی نس) کا درد سر:

درد سر سے متاثرہ افراد میں سے اکثر جو یہ سمجھتے ہیں کہ انہیں جوف انف (Sinus) کا درد سر ہے، دراصل وہ یا تو شقیقہ (آدھا سیسی) سے متاثر ہوتے ہیں یا نوبتی درد سر (کلسٹر ہیڈ ایک) سے متاثر ہوتے ہیں جس کا دورہ دن میں 4 سے 8 مرتبہ لہروں کی صورت میں پڑتا ہے۔

خالص سائی نسی درد سر صرف 2 فیصد افراد میں پایا گیا ہے۔ اس کے ساتھ ہلکا بخار ہوتا ہے، ناک بند ہوتی ہے یا بہتی ہے اور سارے بدن میں کمزوری محسوس ہوتی ہے۔

درد سر کی ہمہ گیری:

درد سر ایک ہمہ گیر مرض ہے۔ دنیا میں کروڑوں افراد اس سے متاثر ہوتے ہیں۔ صرف امریکا میں 40 ملین افراد اس سے متاثر ہیں۔ ان میں بعض نامور شخصیات مثلاً ڈارون، مارکس، ٹالسٹائی اور فرائڈ اس سے متاثر رہے ہیں

درد سر روکنے کی تدابیر

1- کسی وقت کا کھانا نہ چھوڑیئے:

اگر آپ چھ گھنٹے کچھ نہیں کھاتے تو خون میں شکر کم ہو جاتی ہے۔ دماغ کو گلوکوز پہنچنا ضروری ہے لہٰذا خون کی رگیں سکڑ کر گلوکوز نچوڑ کر دماغ کو پہنچاتی ہیں۔ درد صرف ان رگوں کی سکڑن سے نہیں ہوتا بلکہ بعد کے پھیلاؤ سے بھی ہوتا ہے۔

2- درد سر پیدا کرنے والی غذاؤں سے بچیے:

جن غذاؤں میں امائینز (Amines) پائے جاتے ہیں یعنی امونیا اور امینو ایسڈز والی غذائیں یا مشروبات، ان سے بچیں۔ (مثلاً پنیر، مغزیات، شراب، رس دار پھل، کینو، مالٹا اور گردے، کلیجی وغیرہ) مونو سوڈیم گلوٹامٹ، نائٹریٹس اور مصنوعی شکر اسپارٹیم، کیفین کا بھی درد سر سے تعلق بتایا جاتا ہے۔ یہ فوری طور پر درد سر نہیں لاتی جب اس کا اثر اترتا ہے تو درد سر ہوتا ہے۔

3- بقدر ضرورت فولاد اور حیاتین ''ب'' استعمال کیجئے: خون میں پایا جانے والا فولاد آکسیجن کو منتقل کرتا ہے۔ جب فولاد کم ہو تو آکسیجن کم ہو جاتی ہے اور خون کی رگیں پھیل جاتی ہیں۔ نیز تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ درد شقیقہ (آدھا سیسی) سے متاثرہ افراد میں حیاتین 'ب' کم پائی گئی ہے۔ لہٰذا آپ ایسی غذا استعمال کریں جس میں فولاد اور حیاتین 'ب' دونوں ہوں۔ مثال کے طور پر مرغی کا گوشت، دالیں، کشمش وغیرہ۔ مزید احتیاط کے لئے بطور ضمیمہ (یعنی گولیوں کی شکل میں) فولاد اور حیاتین 'ب' استعمال کریں۔

4- صحت مند طرزِ حیات اپنایئے:

پوری نیند سونے سے درد سر کم ہی ہوتا ہے۔ ہفتے میں 20 سے 30 منٹ کی تین چار بار ورزش جس سے جسم کے اندر زیادہ آکسیجن پہنچے، مفید ہوتی ہے (اگر آپ کو محنت، مشقت یا ورزش سے تکلیف ہو جاتی ہے تو ورزش سے چند گھنٹے پہلے کوئی دافع درد گولی کھالیں)۔ اگر سگریٹ پیتے ہیں تو اس عادت کو ختم کر دیجئے۔ سگریٹ پینے سے آکسیجن کم ہو جاتی ہے اور دماغ کو جانے والی خون کی رگیں پھیل جاتی ہیں تا کہ زیادہ آکسیجن حاصل کریں۔ اس سے درد سر ہو جاتا ہے۔

5- گھنٹوں اپنی میز پر نہ بیٹھے رہیے:

انسانی جسم کئی گھنٹوں تک ایک ہی وضع پر نہیں رہ سکتا۔ کئی گھنٹوں تک بلا حرکت رہنے سے عضلات کی طرف خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے اس لئے دن میں کئی بار جسم کی وضع بدلنی ضروری ہے۔ بیٹھتے وقت صحیح انداز یہ ہے کہ کمر سیدھی رہے، پیر مضبوطی سے فرش پر جمے ہوئے ہوں، سر آگے جھکانے کے بجائے سیدھا رکھا جائے۔ کرسی ایسی ہو کہ کمر کو اس سے آرام پہنچے۔

اگر کمپیوٹر کی اسکرین پر نظر جمائے رکھنے سے آنکھوں میں دباؤ محسوس ہو تو اپنی آنکھوں کو ہتھیلیوں سے ڈھانپ لیجئے، 30 سیکنڈ تک اندھیرے میں دیکھئے پھر آنکھیں بند کر لیجئے، آنکھوں سے ہاتھ ہٹا کر پھر آہستہ آہستہ آنکھیں کھولئے۔

6۔ کیمیائی اجزاء درد سر پیدا کرنے والے کیمیائی اجزاء سے بچیے: پینٹ، حل کرنے والی چیزیں، پیٹرول کا دھواں، سخت قسم کی خوشبوئیں یہ سب چیزیں درد سر شروع کر سکتی ہیں جن سے خون کی رگیں، بعض صورتوں میں غیر معمولی طور پر سکڑ جاتی ہیں اور دفعتاً پھیل جاتی ہیں۔ اگر آپ ان سے بچ نہیں سکتے تو اپنی جگہ کو ہوادار رکھئے۔

7- دھوپ سے بچیے:

دھوپ سے جلد کا سرطان بھی ہوسکتا ہے، اس سے قطعِ نظر دھوپ سے جسم میں پانی کی کمی (ڈی ہائیڈریشن) بھی ہوتی ہے۔ دیر تک سورج کی طرف مسلسل دیکھنے سے چہرے کے عضلات میں تناؤ آجاتا ہے اور اس سے سخت قسم کا درد سر ہوسکتا ہے۔ علاج یہ ہے کہ دھوپ سے بچ کر رہا جائے، دھوپ کے چشمے لگایئے، دھوپ کا ہیٹ پہنئے اور خوب پانی پیجئے۔

8- خاصی تعداد میں منفی برق پارے (ION) جمع کیجئے: برق پارے (ION) ہوا کے ان ذرات کو کہتے ہیں جن میں بجلی ہوتی ہے۔ بجلی منفی اور مثبت ہوتی ہے۔ فطری ماحول میں مثبت بجلی اور منفی بجلی کا تناسب پانچ اور ایک ہوتا ہے۔ لیکن مصنوعی ماحول میں جیسے کنکریٹ، اسفالٹ، فولاد، شیشہ، لنولیئم، وینائل اور حرارت پہنچانے کے مرکزی نظام جیسی جگہوں پر مثبت برق پارے زیادہ ہو جاتے ہیں۔ ایک چوتھائی افراد میں اس کی وجہ سے دورانِ سر اور درد سر کی شکایات پیدا ہوتی ہیں۔ اس کے لئے آپ یہ اقدامات کریں: مصنوعی کپڑے (نائیلون) وغیرہ نہ پہنیں۔ سدا بہار پودے اور ایسے پودے جن میں پھول نہیں لگتے۔

توجہ طلب

لفافے میں رقم ہرگز نہ بھیجیں، منی آرڈر بھیجتے وقت منی آرڈر کی تفصیل اور اپنا مکمل پتہ دفتر ماہنامہ ''عبقری'' کو ضرور ارسال فرمائیں۔

روحانی بیماریوں کا مسنون روحانی علاج

(کالے جادو سے ڈسی دکھ بھری کہانیاں)

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل تجویز کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا ہے جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط بھیجتے وقت اضافی گوند یا ٹیپ استعمال نہ کریں اور نہ ہی زیادہ پن لگائیں کیونکہ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ راز داری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

بہن کا رشتہ

(ط/ کراچی)

محترم حکیم صاحب: میرا مسئلہ یہ ہے کہ ہماری ایک بہن ہے جو مجھ سے بڑی ہے ان کی عمر تقریباً 32 سال کی ہونے کو آئی ہے لیکن ان کا رشتہ کہیں بھی طے نہیں ہو رہا بہت اچھے اچھے رشتے آئے لیکن بات نہیں بنتی کچھ بہن ہی نہ کر دیتی ہے اور کچھ لڑکے والے۔ میں اپنی بہن کے سلسلے میں بہت پریشان ہوں وہ نفسیاتی مریضہ سی بنتی جا رہی ہے والدین بھی ان کی فکر میں گھلتے جا رہے ہیں مہربانی فرما کر کوئی ایسا وظیفہ بتا دیں جسے میں اپنی بہن کے رشتے کے لئے کر سکوں یا میری والدہ کر سکیں کیونکہ بہن خود اپنے رشتے کے لئے وظیفہ نہیں کرتی، میری بہن کو شادی شدہ اور میٹرک پاس لڑکے فوراً پسند آجاتے ہیں جبکہ میرے والد صاحب اس حق میں بالکل نہیں ہوتے لہٰذا دعا فرمائیں

جواب اس قسم کے مسائل اکثر رسالہ میں آتے رہتے ہیں اور ان کے جواب بھی تحریر کرتا رہتا ہوں تمام ایسی بہنیں جو اس قسم کے مسائل سے دوچار ہیں وہ دراصل اپنے آئیڈیل کا تاج محل گرائیں یعنی اصل میں ہمارے معیار کا معاملہ بہت ہی عجیب وغریب ہے ہم ایسے رشتے چاہتے ہیں جو کہ ہمارے عقل دل ودماغ کو پوری طرح سے مناسب لگیں اور بعض اوقات وہ نامناسب ہوتے ہیں ہمارے پیش نظر، حسن، دولت، عمر، جہیز، بڑا مکان، بڑا نام وغیرہ اور اسی وجہ سے بے شمار رشتے رکے ہوئے ہیں کیا خیال ہے قارئین اکثر ایسا نہیں ہوتا کیا؟ اس کی کوئی شرعی حیثیت ہے مزید رشتوں کے وظائف رسالہ میں لکھے ہیں دیکھ کر پڑھیں آپ کو اور دیگر تمام قارئین کو تمام وظائف کی اجازت ہے۔

باؤنڈ اور انگریزی

(ش۔ف۔ج)

محترم مدیر: میری عمر 22 سال ہے اور میں بی اے کی طالب علم ہوں میں نے بی اے کا امتحان دو دفعہ دیا مگر میری انگلش رہ جاتی ہے پہلے میں انگلش بڑے شوق سے پڑھتی تھی مگر جب سے بی اے میں انگلش کا پرچہ رہ گیا ہے اب میرا دل نہیں لگتا کچھ مجھ سے انگلش یاد نہیں ہوتی بہت کوشش کرتی ہوں لکھ کر بھی یاد کرتی ہوں مگر پھر بھول جاتی ہے کوئی ایسا وظیفہ بتائیں کہ میرا یہ مسئلہ حل ہو جائے کیونکہ مجھے تعلیم حاصل کرنے کا بہت شوق ہے اور میں پڑھ لکھ کر اپنے باپ کا ہاتھ بٹانا چاہتی ہوں کیونکہ میں گھر میں سب سے بڑی ہوں مجھ سے چھوٹا میرا بھائی ہے وہ دماغی طور پر صحیح نہیں ہے ایک مسئلہ اور ہے میرے والدین میں لڑائی ہوتی رہتی ہے گھریلو مسئلے پر نہیں، بلکہ ان دونوں کے اپنے رشتے داروں پر میرے والد کی اپنی کوئی زمین نہیں ہے میرے نانا نے ہمیں مکان بنانے کے لئے زمین دی ہے میرے ابواب میری امی سے کہتے ہیں کہ میرے ماموں وغیرہ ہمیں گھر بنا دیں انکل ان دونوں کی لڑائی سے ہم بہت عاجز ہیں انکل میں نے اسی کام کے لئے ایک باؤنڈ بھی خریدا تا کہ وہ نکل آئے اور ہم اپنا مکان بنا سکیں انکل میں نے کئی جگہوں پر نوکری کے لئے درخواست دی مگر کوئی کام نہیں بنا حتیٰ کہ ان جگہوں پر مجھ سے بھی کم تعلیم یافتہ نوکری کر رہی ہیں آپ مجھے کوئی ایسا وظیفہ بتائیں جو آسان بھی ہو، میں آسانی سے کر سکوں اور میرے یہ مسئلے حل ہو جائیں تو میں بھی زندگی اچھے طریقے سے گزار سکوں کئی دفعہ تو میرا دل کرتا ہے کہ خودکشی کر لوں مگر پھر اپنے خدا سے ڈر لگتا ہے اور سوچتی ہوں کہ زندگی تو ایک بار ملتی ہے

جواب سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ آپ نے جو باؤنڈ لیا ہوا ہے اس کی شرعی حیثیت کیا ہے حلال ہے یا حرام یہ علماء سے ضرور پوچھیں

دوسرا آپ کی انگلش کے لئے آپ کو محنت کرنی چاہیے اس کے لئے پرانی انگلش اخبارات پڑھنی چاہییں ڈکشنری سے مدد لینی چاہئے جب تک روزانہ کئی گھنٹے انگلش کو لکھنے اور پڑھنے کا وقت نہیں دیں گی اس وقت تک انگلش کا معاملہ درست نہیں ہوگا اس کے علاوہ آپ ''یا علیم یا خبیر یا واسع'' نہایت توجہ اطمینان اور یکسوئی کے ساتھ روزانہ 313 دفعہ پڑھیں اول آخر درود شریف ابراہیمی پڑھیں 7 بار والدین کے لئے چینی پر سورہ فاتحہ 41 بار پڑھ کر دم کر دینا اور کسی نہ کسی شکل میں وہ استعمال کریں اگر روزانہ پڑھ کر اس پر دم کر دیا کریں اس طرح 40 دن کریں انشاءاللہ بہتری لائے گا

بیٹی کو نیند نہیں آتی

جناب مدیر صاحب: میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری ایک ہی بچی ہے جس کا نام ج۔د۔ن عمر تقریباً 23 سال ہے رات کو تقریباً 3 یا 4 بجے سوتی ہے اور دن کو ۱۱ یا ۱۲ بجے اٹھتی ہے اس وقت کے درمیان بھی تھوڑے تھوڑے وقفہ سے جاگتی رہتی ہے جاگنے کے بعد کاپی اور کتابوں پر لائنیں مارتی رہتی ہے اور کہتی ہے کہ میں دفتر کا کام کر رہی ہوں ناشتہ دو بجے کے قریب کرتی ہے اور دوپہر کا کھانا مغرب کے بعد کھاتی ہے اور رات کا کھانا رکھ دیتے ہیں جب جی چاہے کھاتی ہے جب کسی کام کا کہیں تو کہتی ہے کہ میں فارغ نہیں ہوں کاپیاں اور کتابیں لیکر لائنیں مارتی رہتی ہے جب کوئی کتاب یا کاپی وغیرہ ادھر ادھر ہو جائے تو شور مچاتی ہے یہ بھی کہتی ہے کہ کوئی چیز مجھے ڈراتی ہے اب اس کا ڈر کچھ کم ہو گیا ہے کیونکہ میں درود شریف، الحمد شریف چاروں قل اور آیت کرسی پانی پر پڑھ کر پلاتی ہوں آپ سے التماس ہے کہ اس معاملہ میں ہماری رہنمائی فرمائیں

جواب یہ عمل مستقل کریں لاجواب عمل ہے مزید بچی پر سورہ الطارق کی آخری آیات 'انھم یکدون کیدا' (سورۃ 86، 16 تا 17) سے آخر تک ۲۱ بار پڑھ کر دم کریں اور پانی پر دم کر کے اس کے چھینٹے اس کے چہرے اور سینے پر چھڑکیں اگر یہ عمل صبح وشام کریں تو نہایت اچھا ہوگا تیس چالیس دن تک یہ عمل کریں درمیان میں وقفہ نہ کریں

اچھی پڑھائی کیلئے

(م/، نامعلوم)

بچی کا نام ''ز'' ہے۔ پہلے پڑھائی میں بہت اچھی تھی، اب کتاب کھولتی ہے تو اس سے پڑھا نہیں جا رہا، یاد نہیں ہوتا۔ پتہ نہیں اسے نظر ہوئی ہے یا کسی نے کچھ کیا ہے۔ آپ اس پر

رسول اللہ ﷺ جب وضو کرتے تو اپنی انگوٹھی کو ہلا دیتے تھے (ابنِ ماجہ)

دَم بھی کر دیں اور تعویذ بھی دے دیں۔ تا کہ اس کا پڑھائی میں دل لگے۔ اور یہ کامیاب ہو جائے۔ اس کا میڈیکل کا آخری سال ہے۔ اس کے لئے دعا بھی کریں۔

جواب یہ عمل بتا رہا ہوں اسی کو پڑھیں، دَم تعویذ کی ضرورت نہ پڑے گی۔

عمل برائے دیگر قضائے حاجت

قضائے حاجات کے لئے یہ عمل بہت مجرّب ہے کہ سورۃ فاتحہ سات بار اور یہ دُرود شریف دو سو مرتبہ

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِنِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَاٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ وَبَارِکْ وَسَلِّمْ اور **یَا خَفِیَّ اللُّطْفِ اَدْرِکْنِیْ بِلُطْفِکَ الْخَفِیِّ**

پانچ سو (۵۰۰) بار، الحمد شریف سات بار اور دُرود مذکور دوسو (۲۰۰) بار اور **یَا قَاضِیَ الْحَاجَات** (۵۰۰) سو بار پڑھے اور اپنی حاجت گڑگڑا کر خداوند تعالیٰ سے مانگے، بہت جلد اُمید برآوے۔

زندگی کی منزل نہیں ملی

ن۔ و

السلام علیکم، !

یَا وَاسِعُ ، یَا عَزِیْزُ ، یَا اللّٰہ

آپ نے جو تسبیح 1100 دفعہ پڑھنے کو کہا تھا، اس پر میں عمل کر کے باوضو اسے پڑھ رہی ہوں۔ لیکن چونکہ میں طالب علم ہوں تو اب ہفتے میں دو دن میں یہ تسبیحات پڑھتی ہوں۔ آپ سے یہ پوچھنا تھا کہ اُسے باوضو ہی پڑھنا ہے؟ چونکہ اکثر سفر کے دوران وضو نہیں ہوتا، پھر بھی زبان پر کلمہ یا استغفار رہتا ہے۔ تو کیا اگر وضو نہ ہو تو یہ تسبیح پڑھی جا سکتی ہے؟

جس طرح اللہ نے انسان کو اس دنیا میں بھیجا ہے تا کہ وہ اپنی زندگی کو دین و دنیا دونوں کی نوک پلک سنوار کر گزارے۔ اسی طرح بحیثیت انسان کوشش کرتی ہوں کہ اپنی روٹین (Routine) میں اُس ہستی کو بھی یاد رکھوں جس نے مجھے جیسا بھی اس دنیا میں بھیجا ہے اس کے بتائے ہوئے شرم و حیاء کے دائرے اور اپنے والدین کے وسائل کو مدِّ نظر رکھتے ہوئے اپنی تعلیم اور محنت، لگن اور جستجو کو جاری رکھوں۔

مجھے اُس مالک کی ذات پر پورا بھروسہ اور یقین ہے۔ (الحمدللہ)۔ لیکن شاید جب کبھی اپنی ذات پر بغور سوچتی ہوں تو شاید ایک ڈری ڈری سی اس کی وہ بنائی ہوئی مخلوق اپنے آپ کو محسوس کرتی ہوں۔ اس دنیا سے جانا تو سب کو ہی ہے اور موت برحق ہے۔

آپ سے اتنی گزارش ہے کہ مجھے اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں، کہ اللہ مجھے ہمت، حوصلہ دے اور میں اپنی طرح کے لوگوں کے لئے کچھ کر سکوں۔ مجھے اس بات کا بخوبی اندازہ ہے کہ میں جتنی بھی تعلیم یافتہ ہوں، شاید اور بھی ایسے لوگ ہیں جن کی پہنچ سے یہ تعلیم بھی بہت دُور ہے۔ اللہ مجھے میری اپنی field میں رہتے ہوئے کامیابی اور کامرانی سے نوازے اور میں ان کے لئے کچھ کر سکوں۔ اور اگر کوئی سورۃ جو مجھے میری زندگی کی منزل پانے میں کار آمد ثابت ہو تو تجویز کر دیجئے گا۔ جو میں آسانی سے روز اس پر عمل کر کے پڑھ سکوں۔ اور کسی بھی چیز کو سچی نیت سے پڑھا جائے تو اس کے پڑھنے کی راحت اور سکون ضرور محسوس ہوتا ہے۔

جواب اس وظیفے کے ساتھ یہ وظیفہ پڑھیں۔

پریشان حال اور مصیبت زدہ کے لئے

اسم اعظم وہ مبارک دعا ہے جو حضرت علی المرتضیٰؓ نے مرفوعاً روایت فرمائی ہے (کمافی الغنیہ)۔ یہ دعاء ہر پریشان حال مصیبت زدہ کے لئے نافع ہے۔ جس غم زدہ مصیبتوں میں مبتلا شخص نے یہ دعا پڑھی ہے، اللہ تعالیٰ نے اس کی حاجت روائی فرمائی ہے اور حضور پاک ﷺ نے بعض لوگوں کو خواب میں ارشاد فرمایا ہے کہ یہ دعا اسم اعظم ہے۔

حضرت شیخ عبدالقادر جیلانیؒ نے غنیۃ الطالبین میں یہ قصہ ذکر فرمایا ہے (جس کا خلاصہ یہ ہے)۔ حضرت علیؓ نے کعبہ شریف کے گرد ایک شخص کو بعض دردناک اشعار کے ذریعے فریاد کرتے سنا۔ وہ اپنے جرم کی معافی اور مصیبت و بیماری سے خلاصی مانگ رہا تھا۔ آپ نے حضرت حسنؓ کے ذریعے اسے بلوایا۔ وہ ایک خوبصورت شخص تھا اور اس کے جسم کا دایاں حصہ مفلوج تھا۔ حضرت نے اس سے پوچھا، تم کون ہو؟ تو اس نے بتایا کہ میں عربی ہوں۔ میرے والد نے مجھے گناہوں سے روکا تو میں نے ان کے چہرے پر تھپڑ مار دیا۔ وہ اپنی اونٹنی پر سوار ہو کر کعبہ شریف آئے اور میرے لئے (چند دردناک اشعار پڑھ کر) بددعاء کی۔ ابھی وہ دعاء سے فارغ نہیں ہوئے تھے کہ مجھ پر وہ مصیبت آ گئی جو آپ ملاحظہ فرما رہے ہیں۔ پھر جب وہ واپس آئے تو میں نے انہیں راضی کر لیا اور ان سے درخواست کی کہ جس جگہ بددعاء کی تھی وہیں جا کر میرے لئے دعاء فرمائیں۔ وہ جانے کے لئے اونٹنی پر سوار ہوئے مگر اس سے گر پڑے اور ان کا انتقال ہو گیا۔ حضرت علی کرم اللہ وجہہ نے ارشاد فرمایا: کیا میں تمہیں ایسی دعاء نہ سکھاؤں جو میں نے حضور کریم ﷺ سے سنی ہے اور آپ کو یہ فرماتے ہوئے سنا ہے کہ جو غمزدہ شخص اس دعاء کو پڑھے گا، اللہ تعالیٰ اس کی مصیبت دور فرمائیں گے۔ اور وہ دعاء یہ ہے:

اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ یَا عَالِمَ الْخَفِیَّةِ یَا مَنِ السَّمَآءُ بِقُدْرَتِہٖ مَبْنِیَّةٌ وَ یَامَنِ الْاَرْضُ بِقُدْرَتِہٖ مَدْحِیَّةٌ وَ یَامَنِ الشَّمْسُ وَ الْقَمَرُ بِنُوْرِ جَلَالِہٖ مُشْرِقَةٌ مُّضِیَّةٌ وَ یَامُقْبِلاً عَلٰی کُلِّ نَفْسٍ زَکِیَّةٍ وَیَامُسْکِنَ رُعْبِ الْخَآئِفِیْنَ وَ اَھْلِ الْبَلِیَّةِ وَ یَا مَنْ حَوَآئِجُ الْخَلْقِ عِنْدَہٗ مَقْضِیَّةٌ وَیَامَنْ نَجّٰی یُوْسُفَ عَلَیْہِ السَّلَامُ مِنَ الْعُبُوْدِیَّةِ وَ یَامَنْ مَنْ لَّیْسَ لَہٗ بَوَّابٌ یُّنَادٰی وَلَا صَاحِبٌ یُّغْشٰی وَ لَا وَزِیْرٌ یُّؤْتٰی وَ لَا غَیْرُہٗ رَبٌّ یُّدْعٰی وَلَا یَزْدَادُ عَلَی الْحَوَآئِجِ اِلَّا کَرَمًا وَّ جُوْدًا . صَلَّی اللّٰہُ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّ آلِہٖ وَ اَعْطِنِیْ سُؤْلِیْ اِنَّکَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ یَا اَرْحَمَ الرّٰاحِمِیْنَ .

پھر حضرت علیؓ نے ارشاد فرمایا اس دعاء کو سنبھال لو کیونکہ یہ عرش کے خزانوں میں سے ایک خزانہ ہے۔ اس بیمار شخص نے یہ دعاء مانگی تو اللہ تعالیٰ نے اسے شفاء فرما دی۔ پھر اس نے خواب میں نبی کریم ﷺ کو دیکھا اور آپؐ سے اس دعاء کے بارے میں پوچھا، تو آپؐ نے ارشاد فرمایا، یہ اسم اعظم ہے۔

سوتیلی ماں اور بیماری

(ن/ا)

میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں اکیلی ہوں۔ بچپن میں میری والدہ کا انتقال ہو گیا تھا۔ میرا کوئی بہن بھائی نہیں ہے۔ میں سوتیلی ماں کے پاس رہتی ہوں۔ اور وہ مجھ پر بہت ظلم کرتی ہے۔ میری عمر 17 سال ہے۔ ہر بات پر مارتی ہے۔ اس نے اسکول بھی نہیں پڑھنے دیا۔ گھر کا سارا کام لیتی ہے۔ اور میرا باپ ماں کے پیچھے لگا ہوا ہے۔ اتنے ظلم کرتی ہے کیسے بتاؤں۔ اس کے تین چھوٹے بچے ہیں وہ بھی بہت ظلم کرتے ہیں۔ میرے ماموں نے میرا رشتہ لینے سے انکار کر دیا۔ اب کوئی بھی چارہ نہیں۔ میرا باپ بھی مجھ سے نہیں بولتا۔ یہ خط میں نے کسی سے لکھوایا ہے۔ اور میرے سر میں درد رہتا ہے۔ جس سے نظر کی عینک لگی ہوئی ہے۔ اور میں گردے کی مریضہ ہوں۔ نیز موٹاپا بہت ہو گیا ہے۔ ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ اس کا آپریشن کروایا جائے۔ لیکن میرے گھر والے مجھے دوائی بھی نہیں لے کر دیتے۔ آپ رحم دلی سے میرے لیے کوئی راستہ نکالیں۔ کئی دن تک روٹی کھانے کو نہیں دیتے جس سے میری بیماری اور تکلیف اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ میں اس گھر سے نجات حاصل کرنا چاہتی ہوں۔

جواب بہن آپ ہمت کر کے سورۃ القریش 121 بار روزانہ پڑھیں اور تمام گھر والوں کے دل کا تصور کر کے پھونکیں اور اپنے اوپر پھونکیں۔ اٹھتے بیٹھتے بھی یہ سورۃ نہایت کثرت سے پڑھیں۔ 90 دن یہ عمل کریں آپ کے لیے انشاء اللہ تعالیٰ خزانہ غیب سے دروازے کھلیں گے۔

رسول اللہ ﷺ جب وضو کرتے تو ڈاڑھی مبارک کا خلال کرتے (مسند احمد)

قسط نمبر 2

مستند روحانی نسخے

(بے چین دلوں کا سکون اور مایوس گھروں کے لئے سہارا شرعی کمالات و برکات آپ کے ہاتھوں میں)

ترکیب عمل:

کسی بھی ماہ کا نیا چاند دیکھنے کے بعد پہلے جمعہ سے مستقل سات دن تک نیچے لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق روزانہ دن میں یا رات میں ایک وقت اور جگہ متعین کر کے پابندی کے ساتھ اللہ تعالیٰ کے ان مبارک ناموں کا وظیفہ پڑھے اگر کسی مجبوری سے جگہ اور وقت کی تبدیلی ہو جائے تو کوئی حرج نہیں ہوگا اگر کسی کو بدرجہ مجبوری یہ عربی دعا یاد نہ ہو سکے تو اس کا اردو ترجمہ ہی پڑھ لے ان شاء اللہ محروم نہ رہے گا

جمعہ کے دن	یا اللہ یا ھُوَ	ایک ہزار مرتبہ
ہفتہ کے دن	یا رحمٰن یا رحیمُ	ایک ہزار مرتبہ
اتوار کے دن	یا واحدُ یا اَحَدُ	ایک ہزار مرتبہ
پیر کے دن	یا صمدُ یا وِترُ	ایک ہزار مرتبہ
منگل کے دن	یا حیُ یا قیومُ	ایک ہزار مرتبہ
بدھ کے دن	یا حَنانُ یا منانُ	ایک ہزار مرتبہ
جمعرات کے دن	یا ذاالجلالِ وَالِا کرام	ایک ہزار مرتبہ

اور جمعہ کے دن بعد نماز جمعہ کم از کم تین مرتبہ یہ دعا پڑھے

ترجمہ: "اے اللہ میں آپ سے درخواست کرتا ہوں ان عظیم اور مبارک ناموں کے واسطے سے کہ آپ رحمت بھیجئے حضرت محمد ﷺ پر اور آپ کی پاکیزہ آل پر اور سوال کرتا ہوں یہ کہ مجھے شامل فرما لے اپنے مقرب اور نیک بندوں میں، مجھے یقین کی دولت عطا فرما دنیاوی امراض مصیبتوں اور آخرت کے عذاب سے اپنی امان میں رکھ ظالموں اور دشموں سے میری حفاظت فرما ان کے دلوں کو پھیر دے ان کو شر سے ہٹا کر خیر کی توفیق عنایت کرنا آپ ہی کے اختیار میں ہے یا اللہ میری اس درخواست کو قبول فرما یہ میری صرف ایک کوشش ہے بھروسہ اور توکل آپ ہی پر ہے

(بیان کردہ حضرت مولانا افتخار الحسن صاحب کاندھلوی)

فائدہ بندہ عاجز کی ادنیٰ رائے یہ ہے کہ جس مقصد کے لئے پڑھا جائے اس کی نیت کر لی جائے اور جب تک وہ مقصد پورا نہ ہوگا تا ہر ماہ کے پہلے جمعہ سے سات دن کرتے رہیں مجرب واکسیر عمل ہے یقین محکم ہونا ضروری ہے کسی ناگہانی آفت یا مصیبت کے درپیش ہونے کے وقت چاہے وہ مصیبت فصلوں پر باغات پر یا جانوروں پر آئی ہو یا انسانوں پر آئی ہو اس مصیبت کے دفع کی نیت کر کے یہ عمل کیا جا سکتا ہے ہمارے بزرگوں کا عمل ہے دعا ہے اللہ تعالیٰ پڑھنے والے کی طرف سے قبول فرمائے

(8) دیندار بننے کا آسان نسخہ:

حضرت شاہ عبدالغنی پھولپوری قدس سرہ العزیز نے ارشاد فرمایا (کہ جس شخص کو) شدید قبض طاری ہو اور قلب میں انتہائی ظلمت اور جمود پیدا ہو گیا ہو اور سالہا سال سے دل کی یہ کیفیت نہ جاتی ہو تو ہر روز وضو کر کے پہلے دو رکعت نماز نفل توبہ کی نیت سے پڑھے پھر سجدہ میں جا کر بارگاہ رب العزت میں عجز وندامت کے ساتھ خوب گریہ وزاری کرے اور خوب استغفار کرے پھر اس وظیفہ کو (۳۶۰) مرتبہ پڑھا جائے

☆ یا حیی یا قیوم لا الہ الا انت
سبحنک انی کنت من الظلمین

ترجمہ: اے زندہ رہنے والے اے قائم رکھنے والے تیرے سوا کوئی معبود نہیں تو پاک ہے بے شک میں ہی ظلم کرنے والوں میں سے ہوں (پارہ ۱۷ آیت ۸۷ سورۃ الانبیاء)

وظیفہ مذکور میں یا حیی یا قیوم دو اسماء الٰہیہ ایسے ہیں جن کے اسم اعظم ہونے کی روایت ہے اور آگے وہ خاص آیت ہے جسکی برکت سے حضرت یونس علیہ السلام نے تین تاریکیوں سے نجات پائی پہلی تاریکی اندھیری رات کی، دوسری پانی کے اندر کی، تیسری مچھلی کے شکم کی، ان تین تاریکیوں میں حضرت یونس علیہ السلام کی کیا کیفیت تھی اس کو خود حق تعالیٰ جل شانہ نے ارشاد فرمایا "وھومکظومُ" اور وہ گھٹ رہے تھے کظم عربی لغت میں اس کرب و بے چینی کو کہتے ہیں جس میں خاموشی ہو حضرت یونس علیہ السلام کو اسی آیت کریمہ کی برکت سے حق تعالیٰ شانہ نے غم سے نجات عطا فرمائی اور آگے یہ بھی ارشاد فرمایا کہ

وَکذالِک ننجی المؤمنین

ترجمہ اور اسی طرح ہم ایمان والوں کو نجات عطا فرماتے ہیں پس معلوم ہوا کہ قیامت تک غموں سے نجات پانے کے لئے یہ نسخہ نازل فرما دیا گیا جو کلمہ گو بھی کسی اضطراب و بلا میں کثرت سے اس آیت کریمہ کا ورد رکھے گا ان شاء اللہ تعالیٰ نجات پائے گا۔ (بحوالہ مستند روحانی نسخے)

(بقیہ آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

جو میں نے دیکھا، سنا اور سوچا

بندہ نے ایک درس کے دوران سرورِ کونین ﷺ کی تعلیم فرمائی ہوئی دعا کی افادیت اور فضائل بیان کیے۔

بِسْمِ اللّٰہِ عَلیٰ دِیْنِی وَ نَفْسِیْ
وَوَلَدِیْ وَاَھْلِیْ وَ مَالِیْ ط

ایک محسن نے اپنا ایک ذاتی مشاہدہ بیان کیا کہ جب سے اس عمل کے متعلق سنا ہے اسی دن سے اس کو معمول بنا لیا ہے کہ اس کی طاق اعداد پڑھ لیتا ہوں یعنی کم از کم تین بار اور زیادہ جتنا ہو سکے ان کی فیکٹری میں ایک واقعہ ہوا کہ فیکٹری کے عقب میں شام سے پہلے کچھ چور داخل ہوئے اور قیمتی مشین کھول رہے تھے اور چوکیدار گیٹ پر مطمئن بیٹھے تھے انہیں عمارت کے عقب کی خبر نہ تھی۔ اللہ پاک کی کریمی دیکھیں کہ اسی وقت ایک بڑا سانپ نکلا، چوکیدار اس سانپ کے پیچھے دوڑے اور سانپ نے عمارت کی پچھلی طرف کا رخ کیا جس طرف چور اپنا کام کر رہے تھے اب جب چوکیدار نے چوروں کو مصروف عمل دیکھا تو شور مچایا یوں چور بھاگ گئے اور سانپ بھی غائب ہو گیا حالانکہ چور اپنے کام کے آخری مراحل میں تھے۔ اللہ پاک نے ایک بڑے نقصان سے اس دعا کی برکت سے بچا لیا، دوسرا واقعہ بتانے لگے کہ ان کی فیکٹری میں کیمیکل ہوتا ہے جو فوراً آگ پکڑ لیتا ہے رات کی شفٹ میں ایک نئے آدمی نے غلطی سے اس کا ڈھکن اٹھا کر لائیٹر سے اس کے اندر کیمیکل کی مقدار جانچنا چاہی تو کیمیکل نے فوراً آگ پکڑ لی اور اس نے لائیٹر فوراً باہر پھینک دیا اور تھوڑی سی آگ فوراً بجھا دی گئی، ورنہ پوری فیکٹری انسانوں سمیت بم کی طرح پھٹ جاتی اس مسنون دعا کی برکت سے حفاظت ہو گئی

قارئین بندہ وقتاً فوقتاً اپنے مشاہدات مذکورہ عنوان سے لکھتا رہے گا، اگر آپ کے پاس کوئی چشم دید واقعہ ہو تو ہمیں ضرور لکھیں یا بتائیں۔ (مدیر)

کار خیر کا اچھا انداز

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں، مخلوق خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو، مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ہمیں گفٹ کر دیں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہونگی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرما دیں۔ (ادارہ)

رسول اللہ ﷺ جمعہ کے روز کبھی غسل کرتے اور کبھی ترک کر دیتے (طبرانی)

جسمانی بیماریوں کا شافی علاج:

مستقل سلسلہ

طبی مشورے

ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خط لکھتے ہوئے اسے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔

نوٹ: دوا سے زیادہ غذا پر بھروسہ کریں اور کوشش کریں کہ وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔ کیونکہ وہ اپنے اثر کے بعد جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔ جبکہ غذا جزو بدن بن کر جسم پر اپنے دائمی اثرات مرتب کرتی ہے۔ ہر غذا کا وقفہ کم از کم چھ گھنٹے رکھیں، پرہیز علاج سے بہتر ہے، نماز پڑھ کر روح کو تندرست رکھیں، روح کی تندرستی جسم کی تندرستی ہے

شدید قبض ہے

(م، ش، ا/ جڑانوالہ)

حکیم صاحب عرصہ تین ماہ سے مجھے شدید قبض ہے ایک ایک گھنٹہ قضائے حاجت کیلئے بیٹھا رہتا ہوں میری عمر 32 سال ہے شادی ہوئے ڈیڑھ سال ہوگیا ہے۔ پچھلی سردیوں میں دودھ گرم میں سونف ڈال کر پیتا تھا۔ آج کل رات کو سونے سے پہلے دودھ میں برف ڈال کر پیتا ہوں۔ برائے مہربانی رہنمائی فرمائیں

ٹھنڈا دودھ پینا چھوڑ دیں، اطریفل زمانی۔ حب تنکار لے کر اس کے اوپر لکھی ترکیب کے مطابق دو ماہ استعمال کریں۔ اور اس کے بعد لکھیں۔

دمہ، بلغمی کھانسی، نیند نہ آنا

(ا،م،ب۔ مظفر گڑھ)

محترم مدیر! ہم عبقری میگزین باقاعدگی سے لیتی ہیں آپ بہترین نسخے بتا کر خلقِ خدا کی خدمت کر رہے ہیں۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے کئی سالوں سے دمہ کی شکایت ہے ساتھ ہی بلغم اور کھانسی بھی بہت شدید ہے کسی بھی دوائی سے کوئی خاص فرق نہیں پڑتا۔ میرا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے جوڑوں کا درد ہے اور نیند بہت کم آتی ہے روزانہ 5 ملی گرام کی نیند کی گولی کھاتی ہوں اس کے باوجود اچھی نیند نہیں آتی چاہے ساری رات سوئی رہوں۔ آپ کوئی ایسا نسخہ بتائیں کہ اللہ تعالیٰ مجھے مکمل شفاء عطا فرمائے۔

بہن دمہ دراصل غذائی بد پرہیزی سے بڑھتا ہے اور تجربہ شاہد ہے جب بھی غذائی بد پرہیزی کی، یہ بڑھ گیا۔ ورنہ نارمل رہتا ہے۔ آپ کو ایک نبوی ﷺ نسخہ بتاتا ہوں، بہت آزمودہ اور لاجواب ہے۔ ھو الشافی: زیتون (100 گرام)۔ کلونجی (20 گرام)۔ تخم میتھی (20 گرام)۔ قسط شریں (20 گرام)۔ ادویات کوٹ پیس کر روغن میں ملا کر ایک چمچ صبح دوپہر شام کھانے کے بعد مستقل 2 ماہ استعمال کریں یہ نسخہ جوڑوں کے دردوں دمہ، معدے کی تبخیر بادی اور گیس کے علاوہ جن خواتین کو ایام کی کمی ہو اس کیلئے مفید ہے۔

پیٹ میں کیڑے اور خون کی کمی

(ا،م، ع/ نوشہرہ)

محترم مدیر: میرے بیٹے کی عمر 11 سال ہے اسکے پیٹ میں کیڑے ہیں۔ خون کی کمی کا شکار ہے، کمزور ہے۔ خوش خوراک نہیں ہے۔ گلا بھی خراب رہتا ہے، گلے میں خراش رہتی ہے، آپ نسخہ تجویز کردیں۔

بہن سب سے پہلے تو بچے کو ایسا پانی پلائیں جس میں لوہا بجھا ہوا ہو۔ یعنی کوئی لوہے کا ٹکڑا لے کر خوب آگ میں سرخ کرلیں پھر اسے پانی میں بجھا دیں۔ اس طرح 7 بجھا دیں اور پھر وہی پانی بوتلوں میں بھر کر محفوظ رکھیں۔ بچے کو وہی پانی پلائیں۔ دوسرا آپ انجیر 3 عدد روزانہ بچے کو صبح نہار منہ کھلائیں۔ انجیر ایک تو نبوی ﷺ علاج ہے اور دوسرا پیٹ کے امراض اور کیڑوں کے لئے نہایت اکسیر ہے۔ مزید روغن زیتون 1/2 چمچ صبح و شام استعمال کریں یعنی کھانے کے بعد 2 ماہ یہ ترکیب کریں نہایت فائدہ ہوگا۔ انشاء اللہ

بال جھڑ رہے ہیں

(ر،ک۔ کراچی)

محترم مدیر صاحب! میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے بال بہت زیادہ جھڑ رہے ہیں حالانکہ پہلے میرے بال گھنے تھے اور اب یہ حال ہے کہ سر دھوتے وقت بھی بہت زیادہ بال گرتے ہیں، (Panteen) شیمپو استعمال کرنے سے خشکی تو کم ہوگئی لیکن بال جھڑنے لگے۔ کوئی نسخہ یا ہربل شیمپو تجویز فرمائیں۔

بہن ان تمام قسم کی شیمپو کی وجہ سے خواتین کے بال برباد ہوگئے ہیں لیکن نئے نئے اشتہارات کی وجہ سے خواتین شیمپو لینے پر مجبور ہو جاتی ہیں حالانکہ یہ سراسر نقصان اور دھوکا ہے۔ آپ بہن ایسا کریں ریٹھا، آملہ اور بابھڑ اور مہندی کے پتے ہر ایک 50 گرام لے کر 5 کلو پانی میں ان کو ہلکا کوٹ کر بھگو دیں اور اس پانی کو 1/2 گھنٹہ ابالیں اور پھر انہیں روزانہ اسی پانی سے سر دھوئیں۔ کوئی شیمپو صابن قطعی استعمال نہ کریں۔ 2 ماہ مستقل بالوں کے تمام امراض کیلئے لاجواب نسخہ ہے۔ اور اگر روزانہ دن میں 3 بار ناف میں کوئی سا تیل لگائیں تو نفع دوگنا ہو جائے گا۔

عجیب جسم کا موٹاپا اور چہرے پر تل

(س،ک/ نامعلوم)

محترم مدیر صاحب: میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری عمر 18 سال ہے اور وزن 38 کلو ہے۔ میری جسامت ٹھیک ہے لیکن چہرہ کافی کمزور ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ چہرہ تھوڑا ٹھیک ہو جائے، میرا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا رنگ گورا ہے لیکن چہرے پر بھورے رنگ کے تل ہیں۔ برائے مہربانی دودھ اور پھل کے علاوہ کوئی آسان علاج تحریر فرمائیں۔ میری دو بہنیں جن کی عمر 11 اور 6 سال ہے وہ بھی بہت کمزور ہیں ان کے لئے بھی کوئی دوائی تحریر فرمائیں، آپکا احسان ہوگا۔

آپ سب سے پہلے بادی چیزیں کھانا چھوڑ دیں اگر کوئی کریم یا لوشن استعمال کرتی ہیں تو فوراً چھوڑ دیں۔ صابن عام سادہ بلکہ لائف بوائے ہی بہتر ہے استعمال کریں۔ بطور دوا مندرجہ ذیل نسخہ 3 ماہ مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔ معجون عشبہ، اطریفل شاہسترہ، اطریفل کشنیز۔ اچھے دواخانے کا لے کر طریقہ استعمال اس پر سے پڑھ کر استعمال کریں۔ غذا نمبر 5 اور 6 استعمال کریں۔

کالا یرقان اور علاج کے چکر

(ا۔ف۔ش)

محترم حکیم صاحب: عرض یہ ہے کہ میرا بھائی پچھلے تین چار سال سے شدید قسم کے اعصابی دردوں میں مبتلا ہے۔ عمر اس کی تقریباً 23 سال کے قریب ہے۔ لیکن حالت یہ ہوگئی ہے کہ اپنی عمر سے کئی گنا بڑا دکھتا ہے۔ وہ پچھلے دو سال سے ہیپاٹائیٹس سی میں بھی مبتلا ہے۔ ان دو امراض کو لے کر ہم بڑے بڑے ڈاکٹرز کے پاس گئے ہیں، لیکن وہ ڈاکٹرز Pain Killers اور چند طاقت کی گولیوں سے آگے نہیں بڑھے۔ چند ایک حکیموں سے بھی مشورہ ہوا۔ انہوں نے بھی

رسول اللہ ﷺ تین روز سے کم میں قرآن ختم نہ کرتے تھے (ابن سعد)

تسلی دلائی کہ ٹھیک ہو جائیگا۔ لیکن بے سود، ہیپا ٹائٹس تو کسی حد تک کنٹرول ہے کیونکہ اس کی L.F.T بالکل نارمل ہے۔ (الحمدللہ)۔ لیکن جو بنیادی مسئلہ ہمارے لئے بنا ہوا ہے وہ اس کی دردیں ہیں۔ پچھلی جانب پیٹھ سے لے کر گردن تک شدید کھچاؤ اور درد رہتا ہے۔ پسلیاں ہاتھ لگانے سے دکھتی ہیں۔ چھاتی کا بھی یہی حال ہے۔ کسی کو ٹھیک سے گلے نہیں مل سکتا۔ صحت کمزور ہوگئی ہے۔ یوں کہیں کہ ہڈیوں کی مٹھی بن گیا ہے۔ آجکل تو اور بھی بُرا حال ہے۔ نماز بھی ٹھیک طرح نہیں پڑھ سکتا۔ جوان لڑکے کی یہ حالت دیکھی نہیں جاتی۔ دسمبر میں اکتا کر ایک Medical Specialist سے لاہور میں ٹائم لیا۔ انہوں نے صورت حال دیکھ کر اور HCV کی رپورٹ وغیرہ دیکھ کر فرمایا کہ انجیکشنز کی ضرورت نہیں ورنہ ہم تو Injections لگوانے پر بھی آمادہ ہوگئے تھے۔ انہوں نے ہدایت کی کہ ہر ماہ اپنی A.L.T کروا کر مجھے فون پر بتاتے رہو۔ انہوں نے بھی ایک کیپسول جگر کے لئے اور ایک طاقت کے لئے دیا ہے۔ اور بوقت ضرورت کوئی Pain Killer لینے کی ہدایت کی ہے۔ لیکن ''مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی'' والی بات صادق آتی ہے۔ رات میں بیٹھا آپ کی کتاب ''کلونجی کے کرشمات'' پڑھ رہا تھا تو اللہ نے یہ بات ذہن میں ڈالی کہ آپ سے بھی رابطہ کروں۔ براہِ کرم و ہمدردی میرے خط کا جواب ضرور دیجئے گا۔ میں آپ سے فون پر بھی رابطہ کی کوشش کروں گا۔ انشاءاللہ

ہوالشافی۔ ہلدی۔ ملٹھی۔ سونف۔ پھٹکڑی بریاں۔ گل مدار، یا آک کے پھول، ہموزن کوٹ پیس کر 1/2 چمچہ پانی کے ہمراہ دن میں چار بار استعمال کریں۔ 3 سے 5 ماہ تک۔ 4 اور 5 غذا زیادہ، 6-7 اور 8 کم استعمال کریں۔

اعصابی کھچاؤ، شوگر، بلڈ پریشر

(ن۔م، رشیدہ)

محترم مدیر: میری عمر ۶۰ سے ۶۵ سال ہے میں شوگر اور بلڈ پریشر کی مریضہ ہوں۔ آنکھوں کی روشنی بہت خراب، اعصابی کھچاؤ بہت رہتا ہے۔ جبڑے، سر، گردن کی رگیں اینٹھتی ہیں۔ پاؤں پر ورم بہت رہتا ہے۔ پیٹ بھی بڑھا ہوا ہے۔ صبح شام انسولین لیتی ہوں۔ انسولین کی خوراک بڑھتی جا رہی ہے۔ اس کے باوجود شوگر کنٹرول میں نہیں۔ ڈاکٹروں نے سارے ٹیسٹ کروائے۔ جگر بڑھا ہوا ہے، دل بھی بڑھا ہوا ہے۔ چلنے میں سانس پھولتا ہے۔ یورک ایسڈ، کولسٹرول بڑھا رہتا ہے۔ پیشاب میں پروٹین بھی جاتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں گردے خراب ہو رہے ہیں، شوگر کنٹرول رکھیں۔ میرا وزن بہت زیادہ بڑھتا ہی جا رہا ہے۔ 102KG وزن ہے۔ اتنی تکلیف کے باوجود وزن کیوں کم نہیں ہو رہا، پاؤں میں درد بہت ہو رہا تھا، پھر رفتہ رفتہ وزن بڑھنا شروع ہوگیا۔ بچے بھی نہیں ہیں، بھائیوں کے ساتھ رہتی ہوں۔ اللہ کا شکر ہے کوئی پریشانی نہیں۔ شوگر ہوئے ۱۲ سے ۱۳ سال ہوگئے۔ پاؤں میں درد بہت ہے، چلا نہیں جاتا۔ آج سے دو سال پہلے آپ کی شوگر کی گولیوں کا نسخہ لکھا ہے وہ رسالہ میں نے پڑھا۔ اب آپ بتائیں وہ گولیاں کہاں ملیں گی، میرے لئے فائدہ مند رہیں گی، کیونکہ میرا وزن زیادہ ہے دوا میں طاقت ہے، طاقت کی دوا ہے۔ ویسے مجھے کمزوری بہت لگتی ہے۔ تھوڑا سا چل پھر لوں، زیادہ بول لوں، تھکن ہو جاتی ہے چکر آنے لگتے ہیں نیند آنے لگتی ہے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ پتا نہیں کتنا کام کیا ہے اور جسم میں سانس ہی نہیں رہ جاتا۔ اس لئے برائے مہربانی مجھے مشورہ دیں میں کیا کروں۔ مجھے نسخہ لکھ کر بھیج دیں یا دوا بھیج دیں۔ شکریہ

آپ حب شوگر منگوائیں اور مکمل کورس استعمال کریں۔ مزید ایک نسخہ لکھتا ہوں چاہیں تو وہ استعمال کریں۔

تخم ریحان۔ عقرقرحا۔ ریٹھا۔ تخم سرس۔ ہموزن لے کر پیس کر بڑے کیپسول بھر کر دن میں 3 بار ایک کیپسول پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ 90 دن تک 3 اور 4 نمبر غذائیں استعمال کریں۔

مریضوں کی منتخب غذائیں

غذا نمبر 1	غذا نمبر 2
مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنا، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس	انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہرے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقی)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ
غذا نمبر 3	**غذا نمبر 4**
بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔	دال مونگ، شاہجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ
غذا نمبر 5	**غذا نمبر 6**
کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ، کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ	کدو، کھیرا، شاہجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، لیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔
غذا نمبر 7	**غذا نمبر 8**
اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد، کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب	آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

رسول اللہ ﷺ جمعہ کے دن وعظ کو طول نہیں دیا کرتے تھے (ابوداؤد)

بہارِ رفتہ کی اُجلی سچی کہانیاں

* * *

زمین کا طوق کیسے اٹھاؤ گے؟؟

اندلس کے اموی حکمران الحکم نے پہاڑی کی چوٹی سے وادیٔ کبیر کے کنارے پر ایک طائرانہ نظر ڈالی، بڑا دلکش منظر تھا۔ دریا کے کنارے بلند و بالا درختوں کی قطار چلی گئی تھی، عقب میں وسیع سبزہ زار پھیلا ہوا تھا، سبزہ زار ختم ہوتے ہی قرطبہ کی عمارتیں شروع ہوگئی تھیں۔ آفتاب غروب ہونے کو تھا اور شفق کی سرخی میدان کے سبزے سے گلے مل کر عجیب بہار دے رہی تھی۔ الحکم کو یہ منظر ایسا بھایا کہ میدان میں ایک عظیم الشان قصر بنوانے کا فیصلہ کرلیا۔

انجینئر اور کاریگر طلب کرلئے گئے، نقشہ تیار ہوگیا، زمین کی پیمائش کی گئی، قصر کے حسن کو دوبالا کرنے اور باغات لگوانے کے لئے قرب و جوار کے مکانات گرانے کا فیصلہ ہوا، مالکوں سے بات چیت کی گئی، سب نے معقول معاوضہ لے کر مکان دے دئے لیکن ایک بیوہ خاتون نے اپنا مکان بیچنے سے صاف انکار کردیا۔ شاہی حکام نے ہرچند کہا، دوسرے لوگوں سے کئی گنا قیمت پیش کی، دباؤ ڈالا، ڈرایا دھمکایا مگر بیوہ عورت تحریص کے دام میں نہ آئی، نہ دھمکیوں سے مرعوب ہوئی۔ معاملہ الحکم تک پہنچا، وہ سخت چراغ پا ہوگیا، فوراً فرمان جاری کیا: ''مکان زبردستی لے لیا جائے اور قصر کی تعمیر شروع کردی جائے'' حکم کی تعمیل ہوئی۔ کوتوال نے بیوہ کو زبردستی مکان سے نکال دیا۔ کدال اور پھاوڑے حرکت میں آگئے، دیکھتے ہی دیکھتے مکان زمین بوس ہوگیا۔ چند ماہ بعد اس جگہ ایک خوش نما قصر سر اٹھائے کھڑا تھا۔

> قیامت کے روز جب حاکموں کا حاکم ذرا ذرا حساب لے گا اور عدل و انصاف کے لئے رعایا اور بادشاہ اور فقیر و غنی سب کو ایک قطار میں کھڑا کردے گا، جب غریب و بے نوا اپنے اچھے اعمال کی بدولت ناانصاف بادشاہوں پر سبقت لے جائیں گے

عورت نے عدالت میں بادشاہ پر استغاثہ دائر کردیا۔ قاضی سے کہا: ''میں ایک بیوہ ہوں، بادشاہ نے میرے یتیم بچوں کا حق غصب کرلیا ہے، بادشاہ کے مقابلے میں انصاف کی توقع کم ہے لیکن اگر آپ آزادی اور جرات سے کام لیں اور انصاف کریں تو میرے بچے کبھی اپنے حق سے محروم نہیں رہ سکتے''

''بی بی بے فکر رہو، میں عدل و انصاف سے کام لوں گا، بادشاہ اور ایک غریب عورت میری نظر میں یکساں ہیں، اگر تمہارا حق بنتا ہے تو کوئی تمہیں اس حق سے محروم نہیں کرسکتا'' قاضی نے جواب دیا۔

قاضی بادشاہ کی طبیعت سے خوب واقف تھا جو بڑا تند مزاج اور شعلہ صفت انسان تھا۔ ایک بار اس نے دھوکے سے اپنے تین سو مخالفین قتل کرکے ان کے سر اپنے محل پر لٹکوا دیئے تھے۔ کسی کو اس کے سامنے بولنے کی مجال نہ تھی۔

قاضی نے عورت کو لمبی تاریخ دے دی اور الحکم کے نام عدالت میں حاضر ہونے کے سمن جاری کردیئے۔ عورت لمبی تاریخ ملنے کے بعد مایوس ہوگئی لیکن قاضی چاہتا تھا کہ مقدمے کی سماعت کی نوبت نہ آئے اور دوسری تدابیر ہی سے غریب عورت کا حق مل جائے۔

قصر تعمیر ہوچکا تھا، باغات لگ رہے تھے۔ ایک روز قاضی کو خبر ملی کہ بادشاہ قصر کا معائنہ کرنے تنہا جارہا ہے۔ قاضی ایک گدھے پر خالی بورا لادے پہنچ گیا اور عرض کی کہ غلام اس جگہ کی مٹی بطور اعزاز اپنے باغ میں ڈلوانا چاہتا ہے، ایک بورا بھرنے کی اجازت دیجئے۔ بادشاہ نے اجازت دے دی۔ قاضی بورا بھر چکا تو کہنے لگا: ''تھوڑا سا ہاتھ بٹایئے میں بورا گدھے پر رکھ لوں'' بادشاہ تمسخرانہ انداز میں ہنس دیا اور بوجھ اٹھانے میں مدد دی، لیکن بورا بہت بھاری تھا، اُٹھ نہ سکا۔

قاضی نے کہا: ''اے امیر! آپ ایک بورے کا بوجھ دوسرے کی مدد سے بھی نہیں اٹھا سکتے پھر قیامت کے روز جب حاکموں کا حاکم ذرا ذرا حساب لے گا اور عدل و انصاف کے لئے رعایا اور بادشاہ اور فقیر و غنی سب کو ایک قطار میں کھڑا کردے گا، جب غریب و بے نوا اپنے اچھے اعمال کی بدولت ناانصاف بادشاہوں پر سبقت لے جائیں گے اور جب وہ غریب بیوہ عورت جس کا مکان زبردستی چھین کر آپ نے یہ محل بنوایا ہے بارگاہِ ایزدی میں آپ کے خلاف استغاثہ دائر کرے گی اور اللہ تعالیٰ فرشتوں کو حکم دے گا کہ اس زمین کا طوق آپ کی گردن میں ڈال دیا جائے تو آپ اس کا بوجھ کیسے اُٹھا سکیں گے؟''

الحکم قاضی کی تقریر سن کر رونے لگا اور اسی وقت حکم دیا کہ محل اور باغات مع ساز و سامان کے اس بیوہ عورت کو دے دئے جائیں۔

* * *

خلیفہ کا دعویٰ خارج کر دیا گیا

قاضی ابن جازم کو خلیفہ معتصم باللہ کا ایک پیغام پہنچا. فلاں شخص کے متعلق آپ نے حال ہی میں جو فیصلہ کیا ہے اور لوگوں کو ان کا مال دلوایا ہے اس کی طرف میرا بھی حق نکلتا ہے، مجھے بھی مدّعی سمجھئے اور میرے دعوے پر غور کرکے میرا حصہ بھی دلوایئے۔

جازم نے جواب میں کہلا بھیجا: عدالت کا جوا میری گردن میں ڈال کر آپ فرماتے ہیں کہ میں بغیر گواہوں کے آپ کا دعویٰ مان لوں، یہ کیسے ہوسکتا ہے؟ آپ گواہ پیش کیجئے۔

خلیفہ نے کہلا بھیجا: فلاں فلاں میرے دو معزّز گواہ ہیں۔ قاضی نے جواب دیا: وہ گواہ آپ کے نزدیک معزز ہوں گے میں جب تک یہ نہ دیکھ لوں کہ وہ شریعت کے مطابق شہادت دینے کے قابل ہیں یا نہیں، آپکے دعوے کو نہیں مان سکتا نہ ان کی شہادت قبول کرسکتا ہوں

گواہوں کو جب پتہ چلا کہ ان پر سخت جرح ہونے والی ہے، انہوں نے گواہی دینے سے انکار کردیا، خلیفہ کا دعویٰ خارج کردیا گیا۔

* * *

علمِ دین کی توقیر

لوگوں کو جب پتہ چلا کہ صحیح بخاری کے جامع اور اپنے وقت کے سب سے بڑے محدث امام محمد بن اسماعیل بخاریؒ زمانہ دراز کے بعد اپنے وطن واپس آرہے ہیں تو پورا بخارا ان کے استقبال کے لئے نکل کھڑا ہوا۔ جوش و خروش کا یہ عالم تھا کہ لوگوں نے بے شمار درہم و دینار آپ پر نچھاور کردیئے۔ اتنا عظیم الشان استقبال آج تک کسی کا نہ ہوا تھا۔ بخارا کے امیر خالد بن احمد الذہلی کے دل میں کھٹک پیدا ہوگئی۔ ادھر جاہ طلب اور دین فروش لوگوں نے بھی جو امامؒ کی اس مقبولیت سے خار کھانے لگے تھے، اسے بہکا دیا۔ بظاہر ناراضی کی کوئی وجہ نہیں تھی، اس لئے امیر نے امامؒ صاحب کے پاس اپنا آدمی بھیجا کہ آپ اپنی کتاب بخاری شریف اور تاریخ مجھے آکر سنایا کریں۔ امامؒ نے پیغام سنا تو غصے سے ان کا چہرہ سُرخ ہوگیا۔ فرمایا: ''امیر سے کہہ دو میں علمِ دین کو سلاطین و امراء کے دروازے پر لے جاکر ذلیل نہیں کرسکتا۔ اسے علم حدیث کا شوق ہے تو میرے مکان پر یا میری مسجد میں عام طلبہ کے ساتھ بیٹھ کر پڑھے''

> امام محمد بن اسماعیل بخاریؒ زمانہ دراز کے بعد اپنے وطن واپس آرہے ہیں، تو پورا بخارا ان کے استقبال کے لئے نکل کھڑا ہوا۔ جوش و خروش کا یہ عالم تھا کہ لوگوں نے بے شمار درہم و دینار آپ پر نچھاور کردئے۔

امیر بخارا امامؒ کے اس بے باکانہ جواب پر سخت ناراض ہوا اور حکم دیا کہ وہ بخارا سے نکل جائیں۔ امامؒ فوراً اٹھ کھڑے ہوئے اور سمرقند کے مضافات میں چلے گئے اور تھوڑے عرصے بعد اپنے اللہ سے جا ملے۔

رسول اللہ ﷺ جب وضو کرتے تو اپنی انگوٹھی کو ہلا دیتے تھے (ابنِ ماجہ)

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

کیا یہ درست ہے کہ خواب سے زندگی کے ہر مسئلے میں رہنمائی ملتی ہے؟ خواب بیماریوں کے علاج، دکھوں کے مداوے میں معاون ثابت ہوتے ہیں؟ حتیٰ کہ کسی دشمن یا حاسد کے کسی بھی قسم کے حملے سے آگاہی بعض اوقات خواب کے ذریعے ہو جاتی ہے۔ اگر اس کی تعبیر روشن اور واضح ہو۔ آپ اپنے خواب لکھیں۔ صاف صاف لکھیں۔ خواب لکھتے ہوئے کوئی دوسرا مسئلہ درمیان میں نہ لکھیں دوسرے مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ راز داری کا خیال رکھا جائے گا، کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام خط کے اندر نہ لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔

خواب: کمرے کی چھت

(ن-م/نامعلوم)

محترم حکیم صاحب! السلام علیکم!

خواب کچھ یوں ہے کہ میری مسز نے دیکھا کہ جس کمرے میں ہم رہتے ہیں اس کمرے کی چھت میں دراڑیں پڑی ہیں اور ڈر رہی ہے کہ چھت اوپر گر جائے گی اور چاہتی ہے کہ گھر سے باہر کہیں جا کر سوئیں۔ کبھی کبھی رات کو دباؤ محسوس ہوتا ہے۔ نہ ہاتھ پاؤں ہلتے ہیں اور نہ آواز نکلتی ہے اور کچھ دیر بعد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

جواب: [redacted]

اس گھر میں کالے جادو کے کچھ تعویذ دبائے ہوئے ہیں۔ گھر کے مغرب کی جانب کو چھانیں اور تلاش کریں۔ یہ عمل منگل کے دن کیجئے گا۔

تلاش کرتے ہوئے سورۃ الکوثر کثرت سے پڑھیں پھر ان کو پانی میں بہا دیں اور اس کا مستقل روحانی علاج کریں۔

خواب: زمین اور قبر

(ز-ف/میانوالی)

یہ خواب میری بہن (الف) کو آیا تھا کہ ہمارے ماموں کے گھر، جہاں ہم رہتے ہیں، صحن میں کھڑی ہوں۔ اچانک میں (الف) اُوپر اُڑنے لگتی ہوں تو مجھے خوف آتا ہے کہ میں کہیں نیچے کی طرف نہ جانے لگوں۔ پھر مجھے بہت سے جن نظر آتے ہیں جو اُڑ رہے ہیں۔ پھر میں ایک دَم سے نیچے کی طرف آنے لگتی ہوں تو دل میں سوچتی ہوں کہ کہیں اللہ مجھے زمین کے نیچے یعنی قبر میں نہ لے جائے اور نیچے کا حال دکھائے۔ میں دعا کرتی ہوں کہ اللہ مجھے نیچے نہ لے کر جائے تو میں زمین پر پہنچ کر رُک جاتی ہوں اور شکر کرتی ہوں کہ اللہ تعالیٰ نے میری دعا سُن لی۔

یہ خواب میری ماما کو آیا تھا کہ میری شادی میرے منہ بولے ماموں سے ہو رہی ہے (ان کی حقیقت میں شادی کو تیرہ سال ہو چکے ہیں) اور سب بہت زیادہ خوش ہیں۔

جواب: [redacted]

یہ شادی اگر نہ کی جائے تو بہتر ہے۔ تمام خواب آپ کی شادی سے متعلق ہے۔ کیونکہ آپ دونوں کا مزاج نہیں ملتا ہے اور نا خوشگوار زندگی کے بظاہر اسباب ہیں۔

خواب: مرغی اور میں

(ج-ب/لاہور)

میں (ن) یہاں اپنے ماموں کے گھر میں کھڑی ہوں اور ہمارے کچن والی جگہ پر ایک شخص ہے، جس کے پاس لوگ آ کر مرغی پھینکتے ہیں۔ پھر دو لڑکیاں آتی ہیں اور وہ بھی اسی طرح کرتی ہیں۔ پھر میری ماما آتی ہیں اور ان کے ہاتھ میں بھی کچی مرغی ہے وہ مجھے کہتی ہیں کہ جو مرغی میں نے پہلے بھیجی تھی وہ پھینکی؟ میں کہتی ہوں جی میں نے تو پھینکی تھی لیکن وہ اس نے کھائی نہیں ہے بلکہ وہ سامنے پڑی ہے۔ پھر ایک دم منظر بدلتا ہے اور میں اور میرا بھائی (ع) اوپر والے کمرے میں ہیں۔ وہ مجھے جلدی سے کھڑکی سے باہر دیکھنے کو کہتا ہے۔ جب میں دیکھتی ہوں تو بہت سے رنگوں کا ایک دائرہ ہے جو آسمان پر گھوم رہا ہے۔ میرا بھائی اشارہ کر کے کہتا ہے کہ وہ دیکھو کتنا خوبصورت ہے۔ میں اور میرا بھائی اسے دیکھنے لگتے ہیں اور ہم دونوں بہت خوش ہوتے ہیں۔

جواب: [redacted]

گھریلو زندگی میں آپ کو ترقی ملنے کی امید ہے۔ رزق میں کمی بیشی ہو سکتی ہے، لیکن گھر میں سکون کی امید ہے اعمال کی برکت سے۔ آپ جو اعمال کر رہے ہیں ان میں سورۃ الضحیٰ 41 بار صبح شام پڑھیں۔

خواب: پاؤں کے کانٹے

(ن-ز/قصور)

مجھے خواب آیا کہ میرے پاؤں میں بہت سے کانٹے چُبھے ہوئے ہیں۔ سارا پاؤں بھرا ہوا ہے اور بہت درد ہو رہا ہے۔ پھر میں چھ سات کانٹے نکال لیتی ہوں لیکن باقی نہیں نکالتی

جواب: [redacted]

آپ کو معدے کی تکلیف ہے اور یہ بڑھ کر اعصابی کمزوری کا ذریعہ بن سکتی ہے بلکہ یہ تکلیف اگر زیادہ بڑھی تو چلنا پھرنا دُوبھر ہو سکتا ہے۔ اس کا مستقل علاج کریں۔

خواب: قرآن خوانی اور نیا گھر

(ن-خ/پنجاب)

ہم قرآن خوانی کے لئے نئے گھر میں جاتے ہیں وہاں 2 پیالے مع پرچیں اور 2 مگ کرسٹل کے آ جاتے ہیں اور بھی چھوٹی چھوٹی چیزیں تھوڑی دیر کے بعد آ جاتی ہیں۔ نین صاحب کہتے ہیں کہ کوئی حج کرنے گیا تھا تو وہ لے کر آیا ہے۔ پھر اس کے بعد کہیں سے کھجوریں اور آبِ زم زم بھی آ جاتا ہے۔ پھر قرآن خوانی کے بعد کھجوریں لیتے ہیں، پھر مجھے کہتے ہیں کہ آپ بھی لیں تو میں کہتی ہوں کہ میں روزے سے ہوں۔ پھر اذان شروع ہو جاتی ہے تو میں بھی کھجور سے افطار کرتی ہوں۔ پھر بچے چیزیں سمیٹنے لگتے ہیں۔ میں کہتی ہوں کہ میں نے دیکھنے ہیں کہ کیا تحفے آئے ہیں تو نین صاحب کہتے ہیں کہ آپ کو جو پسند ہے لے لیں۔ میں کہتی ہوں کہ پسند مجھے سب ہی ہیں لیکن میں کچھ نہیں لوں گی۔ تحفے جس کے لئے آتے ہیں وہی لیتا ہے۔ پھر چاروں قُل کے ختم میں پہلے سورۃ الکافرون 500 بار ختم کرنے کے بعد پھر باقی سورتیں 500 کر کے ختم کرنی ہیں کہ بالترتیب ایک مرتبہ سورۃ الکافرون، ایک مرتبہ سورۃ الاخلاص، ایک مرتبہ سورۃ الفلق اور ایک مرتبہ سورۃ النّاس پڑھ کر 500 دفعہ کرتے ہیں۔

جواب: [redacted]

دراصل آپ کے خواب کا تعلق زندگی کے اس گوشے سے ہے جس کو آپ نے نظر انداز کر رکھا ہے۔ یعنی آپ کی گھریلو زندگی، خواب زندگیوں کے امور کی عکاسی کرتے ہیں۔ آپ اپنی زندگی کو نرمی اور برداشت کی طرف لائیں۔ گھریلو اُلجھنیں ختم ہو جائیں گی۔ درگزر اور معاف کرنا آپ کے حق میں بہتر ہے۔

دوسرا حصہ اس خواب کا گھر بھر کی ضروریات ہیں۔ معلوم ہوتا ہے کہ آپ گھریلو ضروریات میں توجہ نہیں دیتے اور پریشانی رہتی ہے۔ اس میں توجہ دیں۔

پریشان نہ ہوں

پریشان کن گھریلو اُلجھنیں اور ناقابلِ بیان روحانی اور جسمانی مسائل کے بہترین حل کیلئے ماہنامہ "عبقری" پہ اعتماد کیجئے

ماہنامہ "عبقری" سے رابطے کیلئے فون نمبر 042-7552384 استعمال کریں

رسول اللہ ﷺ جمعہ کے روز کبھی غسل کرتے اور کبھی ترک کر دیتے (طبرانی)

قسط نمبر3

(کلونجی موت کے سوا ہر مرض میں شفا ہے (الحدیث)

کلونجی، اسلام اور جدید سائنس

تحقیق: حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

کلونجی اور ضیق النفس: کلونجی کو دمہ کے لئے مفید تو سمجھا ہی تھا بلکہ استعمال بھی کیا لیکن ایک صاحب نے اس کے استعمال اور فوائد پر ایک عجیب و غریب واقعہ سنایا موصوف کہنے لگے میرا سابقہ گھر کاٹھیاواڑ ہندوستان میں تھا ہندو حکیم کا طریقہ کار یہ تھا کہ وہ گیروی رنگ کے کپڑے کی تھیلوں میں کلونجی کو مختلف اوزان میں ڈال کر رکھتے تھے اور ان کے متعلق مشہور تھا کہ ان پر اوشن دیوی کا خاص اثر ہے اور اوشن دیوی نے ان کو یہ کلونجی بخشی ہے لہذا وہ دمہ کے جس بھی مریض کو کلونجی دیتے ہیں کچھ عرصہ استعمال کے بعد وہ صحت یاب ہو جاتا ہے کاٹھیاواڑی دوست کہنے لگے اوشن دیوی تو صرف ایک ڈھونگ ہی تھا اور یہ بات خود ہندو حکیم نے مجھے بتائی دراصل یہ تمام کلونجی کی کرشمہ سازیاں تھیں اگر اس کو آدھا چمچ دن میں تین یا چار بار تازہ پانی کے ہمراہ استعمال کیا جائے تو دمہ کے مریضوں کو بہت افاقہ ہوتا ہے

دیدان امعاء اور کلونجی: بعض اوقات چھوٹے چھوٹے دھاگے نما کیڑے یا پھر بعض مریضوں کو لمبے کیڑے پاخانے کی راہ سے خارج ہوتے ہیں ایسے مریض اگر کلونجی کچھ عرصہ استعمال کریں تو یقینی حد تک بہت فائدہ ہوتا ہے اور پیٹ کے کیڑے مر کر خارج ہو جاتے ہیں۔

بندش کے لیے

اگر پیشاب بند ہو تو کلونجی وقفہ وقفہ سے آدھا چمچ (چمچ ہمیشہ چائے والا استعمال ہو) استعمال کرائیں اسی طرح اگر خواتین میں حیض کی بندش اور ماہواری کی جملہ خرابیوں کے لئے جس میں نلوں کا درد کمر کا درد پٹھوں کا کھچاؤ بدن کا ٹوٹنا جی متلانا اور ٹانگوں کے کھچاؤ درد وغیرہ میں کلونجی مفید تر ہے

کلونجی اور معدہ کے امراض

لمبی لمبی ڈکاریں بدہضمی کھایا پیا منہ کو آنا گیس تبخیر دائمی قبض وغیرہ کے لئے کلونجی کا استعمال اتنا مفید اور اکسیر ہے کہ اس کی وضاحت کے لئے ایک نہیں ہزاروں واقعات کا استعمال اتنا مفید اور اکسیر ہے کہ اس کی وضاحت کے لئے ایک نہیں ہزاروں واقعات بیان کئے جاسکتے ہیں۔

ایک صاحب بتانے لگے کہ میرے گھر میں کھانے کے بعد گھر کے تمام افراد جب تک ہاضمے کے لئے گولی سیرپ یا کوئی سوڈے کی بوتل استعمال نہ کرتے کھانا ہضم نہ ہوتا لیکن جب سے ہم نے کلونجی کا استعمال شروع کیا تو حیرت انگیز طریقے سے تمام ادویات چھٹ گئیں اور معدہ گیس اور بادی کے تمام امراض سے نجات مل گئی۔ ایک خاتون نے بتایا میں نے اپنے جسم اور پیٹ کو کم کرنے کے لئے بہت قسم کی ادویات استعمال کیں لیکن ان کے مضر اثرات تو بہت ہوئے افاقہ نہ ہوا کسی نے کلونجی کے بارے میں بتایا تو جب سے میں نے کلونجی استعمال کرنا شروع کی دیگر ملنے والی خواتین مجھے پہچان نہ سکیں ایک صاحب بہت زیادہ چائے پینے سگریٹ پینے اور سارا دن کرسی پر بیٹھنے کی وجہ سے مجموعہ امراض بن گئے لیکن جب سے انہوں نے کلونجی کا استعمال شروع کیا تو آہستہ آہستہ تمام امراض سے چھٹکارا پالیا۔

کتے کے کاٹنے کا حتمی علاج

بندہ ایک علاقے میں مریض دیکھنے گیا وہاں سینکڑوں مریض دیکھے۔ ایک صاحب نے بتایا کہ یہاں ایک ان پڑھ آدمی کے پاس ایک دم ہے وہ کلونجی پر دم کر کے ایسے مریضوں کو دیتا ہے جن کو کتے نے کاٹ لیا ہو حتیٰ کہ وہ لوگ جنہوں نے کتے کاٹے کی ویکسین لگوائیں تھی پھر بھی ان پر باولے پن کا حملہ ہو گیا لیکن جب انہوں نے وہ دم شدہ کلونجی چالیس دن استعمال کی تو تندرست ہو گئے شام کو وہ صاحب مجھے ملنے آئے اور اپنی صحت کے بارے میں مشورہ چاہا میں نے تمام لوگوں کو ایک طرف کر کے اس سے وہ دم پوچھا تو ہنس کر کہنے لگے یہ ایک راز ہے اور آج تک میں نے کسی کو نہیں بتایا لیکن آپ کا نام بہت سنا اور آپ کی کتابوں کی شہرت سنی تو اس لئے آپ کو بتائے دیتا ہوں یہ ٹوٹکا دراصل مجھے ایک فقیر سائل نے دیا تھا کہ کتے کاٹے کے مریض کو دن میں کئی دفعہ کلونجی پانی سے استعمال کرائیں تو مریض زندگی بھر باولے پن سے محفوظ رہے گا اور ساتھ یہ بھی کہا کہ لوگوں کا اعتقاد مضبوط کرنے کے لئے اس پر کچھ نہ کچھ پھونک مار دیا کرو حالانکہ یہ تمام کرشمات کلونجی کے ہی ہیں

ذیابیطس اور کلونجی

ایک صاحب فرمانے لگے عرصہ بیس سال سے مجھے شوگر ہے منوں کے حساب سے ادویات گولیاں وغیرہ استعمال کر چکا ہوں لیکن فائدہ اس وقت تک ہوتا ہے جب تک دوا استعمال کرتا ہوں اور جب دوا چھوڑ دوں تو فائدہ ختم دوران سفر کویت میں مجھے ایک عربی ملے باتوں باتوں میں کہنے لگے تم کلونجی استعمال کرو خود میں شوگر دل کے امراض معدہ کے امراض اور اعصابی امراض میں بہت عرصے سے مبتلا تھا جب سے میں نے ایک چمچ صبح و شام کلونجی استعمال کرنا شروع کی تو تمام امراض بتدریج کم ہو گئے آج میں ایک صحت مندانہ زندگی گزار رہا ہوں۔

برٹش ریسرچ لیبارٹری کی رپورٹ کے مطابق انہوں نے ابتداء میں ۲۰۰ شوگر کے مریضوں کا کلونجی کے ذریعے علاج کیا ان کا رزلٹ حیرت انگیز طور پر مثبت رہا اور کلونجی کے استعمال سے آہستہ آہستہ شوگر کنٹرول ہونا شروع ہو گئی۔

بندہ نے اپنے مطب میں اب تک بے شمار مریضوں کو شوگر کے لئے کلونجی کے استعمال کا مشورہ دیا جن لوگوں نے اسے توجہ دھیان اور مستقل مزاجی سے استعمال کیا وہ کلونجی کے بارے میں دیگر مریضوں کو بتانے میں اور استعمال کرنے کے مشورے دینے میں کوشاں ہیں۔

کلونجی اور یورک ایسڈ: لیبارٹری کے چیک اپ کے بعد یورک ایسڈ کی تعداد زیادہ ہو گئی, پھر ایک مستقل علاج کا سلسلہ شروع ہو گیا کیونکہ یورک ایسڈ کی وجہ سے گردوں کے امراض خاص طور پر گردوں کی پتھری جوڑوں کا پرانا درد گنٹھیا دل کے امراض وغیرہ پیدا ہونے کے خطرات ہمیشہ منڈلاتے رہتے ہیں لیکن جب مریضوں کو مستقل کلونجی کا استعمال بتایا گیا تو شافی مطلق کی رحمت نے شفا کا وسیلہ بنا دیا۔

خواتین کیلئے خوشخبری: شکایت کی جاتی ہے، چونکہ دودھ کم ہو گیا ہے اس لئے بچے کو ڈبے کا دودھ دیا گیا ہے اگر یہی خواتین کلونجی کا استعمال شروع کر دیں تو ان کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔ ایک گھرانے کا جھگڑا اتنا طول پکڑ گیا کہ بات طلاق تک جا پہنچی جھگڑا صرف یہی تھا کہ ماں اپنے بچے کو خود دودھ پلائے جبکہ ماں کا کہنا تھا کہ دودھ کم ہے اور بچے کا پیٹ نہیں بھرتا۔ بندہ کے پاس یہ شکایت پہنچی تو میں نے انہیں کلونجی کے استعمال کا مشورہ دیا اللہ کے کرم سے وہ ٹھیک ہو گئیں۔

(کلونجی پر مزید تحقیق آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

توجہ فرمائیں

آپ نے کوئی ٹوٹکہ یا کسی بھی طریقہ علاج کو آزمایا اور تندرست ہوئے یا کسی مشکل کیلئے کوئی روحانی عمل آزمایا اور کامیاب ہوئے، آپ کو: لکھنا نہیں آتا چاہے بے ربط لکھیں لیکن ضرور لکھیں ہم نوک پلک سنوار لینگے، اپنے کسی بھی تجربے کو غیر اہم سمجھ کر نظر انداز نہ کریں شاید جو آپ کیلئے غیر اہم اور عام ہو وہ دوسرے کی مشکل حل کر دے۔ یہ صدقہ جاریہ ہے مخلوقِ خدا کو نفع ہوگا۔ انشاءاللہ۔

رسول اللہ ﷺ کا رنگ گندم گوں تھا (ابوداؤد ترمذی)

عقلمند لوگوں کے دانشمندانہ اصول

ایک نصیحت

بینجمن فرینکلن (Benjamin Franklin) ایک امریکی مفکر تھا۔ وہ ۱۷۰۶ء میں پیدا ہوا اور ۱۷۹۰ء میں اس کی وفات ہوئی۔ اس کا ایک قول ہے کہ۔۔۔۔۔ نکاح سے پہلے اپنی آنکھیں خوب کھلی رکھو، مگر نکاح کے بعد اپنی آدھی آنکھ بند کرلو: یعنی نکاح کرنے سے پہلے اپنے جوڑے کے بارہ میں پوری معلومات حاصل کرو۔ مگر جب نکاح ہوجائے تو اجمال پر اکتفا کرو۔ اسی بات کو کسی نے سادہ طور پر ان لفظوں میں کہا کہ نکاح سے پہلے جانچو، اور نکاح کے بعد نبھاؤ۔ کوئی مرد یا عورت پرفیکٹ نہیں۔ کوئی بھی کامل یا معیاری نہیں۔ اس لئے رشتہ سے پہلے تحقیق تو ضرور کرنا چاہیے۔ مگر رشتہ کے بعد یہ کرنا چاہیے کہ اپنے رفیق حیات کی خوبیوں کو دیکھا جائے، اور کمیوں سے صرف نظر کرلیا جائے۔ معیار کا حصول موجودہ دنیا میں ممکن نہیں۔ مزید یہ کہ یہ بھی ضروری نہیں کہ جس چیز کو ایک فریق معیاری سمجھے وہ دوسرے فریق کے نزدیک بھی معیاری ہو۔ اس بنا پر خواہ کوئی کتنا ہی زیادہ صحیح ہو وہ دوسرے کو آخری حد تک مطمئن نہیں کر سکے گا، دونوں فریق کو ایک دوسرے کے اندر کچھ نہ کچھ کوتاہیاں نظر آئیں گی۔ اب ایک شکل یہ ہے کہ دوسرے فریق کی کوتاہی سے لڑ کر اس سے علیحدگی اختیار کرلی جائے، مگر مشکل یہ ہے کہ ایک تعلق کی علیحدگی کے بعد دوسرا تعلق جو قائم کیا جائے گا اس میں بھی جلد ہی وہی یا کوئی دوسری خامی ظاہر ہوجائے گی، اور اگر دوسرے رشتہ کو ختم کر کے تیسرا یا چوتھا کیا جائے تو اس میں بھی۔ ایسی حالت میں موافقت کا طریقہ اختیار کرنا چاہیے۔ ہر مرد یا عورت میں خوبی بھی ہوتی ہے اور کوتاہی بھی۔ ضرورت ہے کہ خوبی کو دیکھا جائے اور کوتاہی کو برداشت کیا جائے۔ عملی طور پر یہی ایک ممکن طریقہ ہے۔ اس کے سوا اور کوئی طریقہ اس دنیا میں قابل عمل نہیں۔

قیمت کا مسئلہ:

مولانا فرید الوحیدی جدّہ میں رہتے ہیں۔ انہوں نے یکم نومبر ۱۹۹۱ء کی ملاقات میں ایک بہت بامعنی مقولہ سنایا۔ انہوں نے کہا کہ "ایک شخص جو ماؤنٹ ایورسٹ کو فتح کرنا چاہتا ہو وہ کبھی جوتوں کی قیمت کی گنتی نہیں کرتا:

One who wants to conquer the mount Everest, never counts the cost of his shoes.

اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ کے سامنے چھوٹا مقصد ہو تو معمولی کوشش سے آپ اس کو حاصل کر سکتے ہیں۔ لیکن اگر آپ کوئی بڑا مقصد اپنے لئے منتخب کریں تو آپ کو یہ بھی جاننا ہوگا کہ بڑا مقصد بڑی قیمت بھی مانگتا ہے۔ جو شخص بڑا مقصد حاصل کرنا چاہتا ہو اس کو بڑی قیمت دینے کے لئے بھی تیار رہنا چاہیے۔

سب سے بڑی قربانی یہ ہے کہ آدمی کے سینہ میں غصہ اور انتقام کی آگ بھڑکے مگر وہ سینہ کے اندر ہی اس کو بجھادے

بڑی کامیابی کسی کی اجارہ داری نہیں۔ ہر آدمی بڑی کامیابی تک پہنچ سکتا ہے۔ اس کے باوجود ہم دیکھتے ہیں کہ بہت کم لوگ بڑی کامیابی تک پہنچ پاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہی ہے کہ وہ بڑی کامیابی کی قیمت ادا نہیں کرتے۔ بازار میں کم قیمت پر کم چیز ملتی ہے اور زیادہ قیمت پر زیادہ چیز۔ یہی زندگی کا اصول بھی ہے۔ زندگی کا قانون ایک لفظ میں یہ ہے کہ۔۔۔۔۔ جتنا دینا اتنا ہی پانا، نہ اس سے کم اور نہ اس سے زیادہ۔

قیمت کا مطلب لڑنا یا خون بہانا نہیں ہے۔ اس کا تعلق مال سے بھی نہیں ہے۔ اس کا تعلق سب سے زیادہ نفسیات سے ہے۔ اس دنیا میں سب سے بڑی قیمت وہ ہے جو نفسیات کی سطح پر کی جاتی ہے۔ نفسیاتی قیمت سے مراد ہے: ناگواریوں کو برداشت کرنا۔ اشتعال کے باوجود مشتعل نہ ہونا۔ لوگوں کے ناروا سلوک کے باوجود اپنی طرف سے بد سلوکی نہ کرنا۔ مایوسی کے حالات میں بھی حوصلہ نہ کھونا۔ نقصان پیش آنے کے باوجود اپنی امید قائم رکھنا۔ تاریک حالات میں بھی روشنی کی کرن دیکھ لینا۔

سب سے بڑی قربانی یہ ہے کہ آدمی کے سینہ میں غصہ اور انتقام کی آگ بھڑکے مگر وہ سینہ کے اندر ہی اس کو بجھادے۔ آدمی کو کسی سے تکلیف پہنچے پھر بھی وہ اس کے بارے میں بدگمان نہ ہو۔ آدمی کو منفی حالات سے سابقہ پیش آئے اس کے باوجود وہ مثبت نفسیات پر قائم رہے۔ وہ حالات سے اوپر اٹھ کر جیئے نہ کہ حالات کے اندر۔

ناکامی، کامیابی

امریکہ کی ترقی کا راز ایک سادہ سے لفظ میں چھپا ہوا ہے، وہ لفظ ریسرچ (تحقیق) ہے۔ وہاں ہر چیز پر ریسرچ ہوتی رہتی ہے۔ مثلاً بہت سے لوگوں نے اس پر ریسرچ کی ہے کہ کامیابی اور ناکامی کیا ہے اور ناکامی کو کس طرح دوبارہ کامیابی میں تبدیل کیا جا سکتا ہے؟ اس سلسلہ میں چند کتابوں کے نام یہ ہیں:

1)Carole Hyatt, When Smart People Fail.

2)Rabbi Harold Kushner, When Bad Things Happen to Good People.

3)Charles Garfield, Peak Performers: The New Heros of American Business.

4)Harvey Mackay, Swim With the Sharks Without Being Eaten Alive.

ان کتابوں میں اپنے موضوع پر قیمتی مواد جمع کیا گیا ہے۔ یہاں ہم صرف دو تین نقل کر رہے ہیں۔

کامیابی اور ناکامی کوئی پُر اسرار چیز نہیں۔ دونوں معلوم اسباب کے تحت پیش آنے والے واقعات ہیں

ایک بات یہ کہ اس دنیا میں یہ ناممکن ہے کہ کوئی آدمی ہمیشہ کے لئے ناکامی سے محفوظ (Failure-proof) زندگی حاصل کر سکے۔ یہاں بہرحال آدمی کو ناکامی سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ آدمی کو چاہیے کہ وہ ہر ناکامی کو اپنے لیے سبق کے طور پر استعمال کرے۔ اکثر کامیاب انسانوں کی کامیابی کا راز یہ ملتا ہے کہ جب وہ ناکام ہوئے تو انہوں نے اپنی ناکامی کو آخری لفظ نہیں سمجھا:

(They learnt not to take failure as the last word)

دوسری بات یہ کہ ناکامی کی طرح کامیابی بھی ایک مسئلہ ہے۔ مسلسل کامیابی آدمی کے اندر گھمنڈ (Arrogance) پیدا کر دیتی ہے جو خود ناکامی کا ایک مہلک سبب ہے۔ ایک کامیاب تاجر گلن ارلی (Glen Early) نے کہا ہے کہ میں کامیابی پر مغرور بننے کا تحمل نہیں کرسکتا۔ اس لئے میں ہمیشہ اپنی تجارت کو بڑھانے کی کوشش میں لگا رہتا ہوں:

I can't afford to get arrogant about success. So I'm always trying to improve my business.

کامیابی اور ناکامی کوئی پُر اسرار چیز نہیں۔ دونوں معلوم اسباب کے تحت پیش آنے والے واقعات ہیں۔ ان اسباب کو جانئے اور اس کے بعد آپ کو کسی سے شکایت نہ ہوگی

(کتابِ زندگی: مولانا وحید الدین خان)

انتہائی آسان

آپ صرف ٹیلیفون کریں یا خط لکھیں رسالہ کتابیں اور ادویات بذریعہ VPP آپ کے گھر پہنچ جائیں گی۔

رسول اللہ ﷺ ایسے سفید تھے گویا چاندی میں رنگے گئے ہوں۔ (ترمذی)

قدسی عسکری

بچوں کی تربیت کے 5 رہنما اصول

ہمیں اپنے بچوں کو چھوٹی چھوٹی خوشیوں سے لطف اندوز ہونے کے مواقع مہیا کرتے رہنا چاہئیں

‘غفور ہمیشہ ہی اساتذہ کے لئے دردِ سر رہا تھا لیکن نمبردار کا بیٹا ہونے کی وجہ سے اس کو اور اس کی بدعادات کو برداشت کرنا اساتذہ کی مجبوری بن گئی۔ حد یہ ہوئی کہ اس نے ایک ایسے لڑکے کی سائیکل چوری کرلی جس کا باپ علاقے کا پٹواری تھا۔ پٹواری بھی خاصا اثر ورسوخ والا آدمی تھا اس نے تھانے میں تو چوری کی واردات کی رپٹ لکھوائی اور اسکول کے ہیڈ ماسٹر کی شکایت ڈویژنل ڈائریکٹر سے کی کہ وہ نظم ونسق مدرسہ کو چلانے میں نااہل ہے۔ نتیجہ یہ نکلا کہ حکامِ بالا کی مداخلت سے ہیڈ ماسٹر کو غفورے کو اسکول سے نکالنا پڑا۔ نمبردار کا ردعمل یہ تھا کہ اس نے علی الاعلان کہا: ”تھانے والوں کو تو وہ چارہ ڈال چکا ہے، ہیڈ ماسٹر سے بھی نمٹ لے گا۔ زمانہ ہی بدل گیا ہے میرا بیٹا بھی تو اسی معاشرے کی پیداوار ہے جس میں ہم اپنی اپنی ہمت اور جرات کے بل بوتے پر ڈاکے ڈال رہے ہیں جو کمزور ہیں وہ ہی شرافت کا پرچار کرتے ہیں“

حقیقت یہ ہے کہ دم بدم بدلتی دنیا میں والدین اور اساتذہ کے لئے یہ تعین کرنا مشکل ہوگیا ہے کہ وہ اپنے بچوں کو کیا سیکھنے پر مائل کریں اور ان کو کس طرح سکھائیں؟ گلی محلے کی غیر رسمی تعلیم تو ان کو نمبرداروں کے بیٹے نہ ہونے کے باوجود غفورا ہی بنا رہی ہے۔ کیا ہم اپنے بچوں کو ایسے ہی چلنے دیں جیسے وہ چل رہے ہیں؟ ایسے ہی بننے دیں جو وہ بن رہے ہیں؟ بیشک حالات غیر موافق ہیں۔ دم بدم صدائے ’کن فیکون‘ آرہی ہے لیکن ہمیں آج بھی ان اقدار کی ضرورت ہے جو ہمارے بزرگوں کو معاشرے میں عزت و احترام سے پرمسرت زندگی گزارنے میں معاون رہی ہیں۔ یہ اقدار وہ ہیں جو ہمیں بتاتی ہیں کہ ہمیں کس طرح بہتر نشوونما کے ذریعے نئی نسل کو اچھا شہری بنانا ہے۔ میں نے ان اقدار کی ماہیت پر بڑا غور کیا ہے اپنے غور وفکر کے نتیجے میں ان اقدار کو پانچ عنوانات کے تحت انتخاب کرسکا ہوں اور وہ یہ ہیں۔

شادمانی: شادمانی آپ اسے خوشی اور مسرت بھی کہہ سکتے ہیں۔ بلاشبہ خوشی ومسرت زندگی کا مقصد یا حاصل نہیں ہے اور ہر وقت خوش رہنا ضروری بھی نہیں ہے لیکن یہ ایک ایسی قدر ہے جس سے ٹوٹے ہوئے دلوں کو سہارا ملتا ہے۔ خوش نہ رہنے کی عادت نے اور خوشی حاصل نہ کرسکنے کی اہلیت کے قحط نے بہت سی زندگیوں کو مایوسیوں کے اندھیروں میں دھکیل رکھا ہے۔ ہمیں اپنے بچوں کو خوشی حاصل کرنے اور پرمسرت وشادمان رہنے کی عادت سکھانی چاہئے۔ یہ خوشگوار تجربات ہی ہوتے ہیں جو نمایاں شخصیتوں کی تعمیر کرتے ہیں اور یہ نمایاں شخصیتیں پژمردہ، افسردہ اور آزردہ انسانوں کے لئے روشنی کا مینار ثابت ہوتی ہیں۔ مجھے ماضی بعید کے جون کا ایک دن یاد آرہا ہے جب میری بیٹی ایک سال کی تھی۔ میں نے اور اس کی دادی نے مل کر اسے پہلی بار گٹھلی نکالنے کے بعد ایک خوبانی کھانے کو دی۔ خوبانی پکڑ کر اس کا چہرہ خوشی سے کھِل اٹھا۔ اس کی آنکھوں کی چمک بڑھ گئی، وہ آہا آہا کہہ کر جھومنے اور ہنسنے لگی۔ پھر اس نے اپنے ننھے ننھے دانتوں سے کاٹا، اس کی خوشبو اور ذائقے کو محسوس کیا اور پھر باقی حصے کو اپنی آنکھوں کے سامنے لاکر غور سے دیکھتی رہی۔ اس کی آنکھیں اس انوکھے تحفے کو داد وتحسین پیش کرتی نظر آرہی تھی۔ پھر اچانک اس نے ساری خوبانی منہ میں ڈال لی، مجھے اس کا پورا سراپا طمانیت سے لبریز نظر آیا۔

> بچہ تو ایک لمحہ پہلے ماں سے کہتا ہے: ”میری پیاری ماں مجھے تم سے بڑی محبت ہے“ جبکہ دوسرے لمحے وہ ماں سے نفرت کا اظہار کررہا ہوتا ہے۔ اس کے اندر محبت کے دائمی چشموں کو کس طرح رواں دواں رکھا جائے؟

اس تھوڑی دیر قائم رہنے والی شے یعنی خوشی کو والدین بچوں کو کس طرح سکھاتے ہیں؟ آسان طریقہ یہ ہے کہ بچوں پر نگاہ رکھیں اور انہیں وہ کچھ کرنے دیں جو وہ خوش ہونے کے لئے کررہے ہیں۔ جب میں یہ سطور لکھ رہا تھا تو میری بہو پاؤں پاؤں چلنے والی میری پوتی آمنہ کو ڈانٹ رہی تھی جو ماں کے ساتھ مل کر کپڑے دھونے پر تلی ہوئی تھی اور اس کی ماں ٹھنڈ لگ جانے کے خطرے سے اسے پانی کے نزدیک نہیں آنے دے رہی تھی۔ میں نہ رہ سکا، میں نے بچی کو اپنے پاس بلایا اور اپنا رومال اسے نکال کر دھونے کے لئے دیا۔ اس نے اپنے معصوم انداز میں ماں کو جھڑکا اور مجھے پیار بھری نظروں سے دیکھا۔ اب اس کی ماں نے اسے چوکی دی اور وہ رومال سے جتنی دیر الجھتی رہی اتنی دیر بڑی خوش رہی۔ پھر اس نے گیلا رومال مجھے لاکر دیا تو میں نے اسے پیار کیا، وہ نہال ہوگئی۔ میں نے اس کی ماں کو اس کے گیلے کپڑے بدلنے کے لئے کہا۔

ہمیں اپنے بچوں کو چھوٹی چھوٹی خوشیوں سے لطف اندوز ہونے کے مواقع مہیا کرتے رہنا چاہئیں۔ انہیں مل کر کھیلنے دینا چاہئے لیکن یہ نظر رکھنی چاہئے کہ وہ لڑیں نہیں۔ اس قدر کو بچوں میں پختہ کرنے کیلئے ضروری ہے کہ ہم جو بڑے ہیں اپنے وقت کی تھوڑی سی قربانی دیں ان کے ساتھ مل کر خود بھی ان کی خوشیوں سے سرشار ہوں، جب ہم اپنے بچوں کو ہنستے مسکراتے اور قدم قدم پر شاداں نظر آئیں گے تو ان کے اندر خوش رہنے کی عادات راسخ ہوتی چلی جائیں گی۔

محبت: دوسری قدر جو میں اپنے بچوں میں پیدا کرنا چاہوں گا وہ محبت کرنا ہے۔ دوسروں سے اور اپنے آپ سے۔ بچے کو ایسی بااعتماد محبت کی ضرورت ہوتی ہے جس طرح طلوع آفتاب ہے۔ اگر ایک بچے کو نسلِ انسانی میں شامل ہوکر اعتماد اور وقار سے جینا ہے تو اسے یہ سیکھنا ہوگا کہ وہ محبت کو کس طرح زندہ وتابندہ رکھے۔ ایک بچے کو صرف محبت کرنے والا ہی نہیں کرانے والا بھی ہونا چاہئے۔ اس کو دنیا میں اپنا رویہ ہی مجسم بنانا ہوگا، محبت بیشک آتی جاتی رہتی ہے لیکن ایک محبت بھرا انسان سورج کی طرح ہے جو آتا جاتا رہتا ہے لیکن اس کی حرارت سے ساری دنیا فیض یاب ہوتی ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ بچے کو یہ علم نہیں ہوتا کہ وہ دنیا بھر سے کیسے محبت کرے اور کس طرح دنیا کا محبوب بنے؟ بچہ تو ایک لمحہ پہلے ماں سے کہتا ہے: ”میری پیاری ماں مجھے تم سے بڑی محبت ہے“ جبکہ دوسرے لمحے وہ ماں سے نفرت کا اظہار کررہا ہوتا ہے۔ اس کے اندر محبت کے دائمی چشموں کو کس طرح رواں دواں رکھا جائے؟ والدین اور بڑے بہن بھائیوں کو اس مقصد کے لئے خود نمونہ بننا پڑے گا۔ گھر میں پالتو جانور رکھئے، ان سے مہربانی کا سلوک کریں، گردوپیش کے رہنے والے بچوں کے متعلق باتیں کریں۔ بچے کو اس کی سادہ زبان میں یہ بات سمجھائیں کہ وہ بڑا پیارا اور اچھا ہے۔ پھول کی طرح ہے بلکہ پھول ہے۔ جب وہ آپ کی ہر بات کا جواب مسکراہٹ سے دینے لگے تو سمجھ جائیں کہ آپ مثبت انداز میں اس کو محبت کا جذبہ عطا کررہے ہیں۔ آپ سے اس کا تعلق بہتری چاہنے والے دوست کا ہے۔ اسی طرح اس کا معلم ہے جو اگر اس کے محبت کے سوتوں کو تر

ضرورت ہے
ملک بھر سے محنتی، صاحب اخلاص نمائندوں کی ضرورت ہے، خواہش مند حضرات جلد از جلد رابطہ کریں

ماہنامہ ”عبقری“ روحانیت، صحت وامن کا پیغام ہے اسے ہر گھر تک پہنچانے میں مدد کیجئے

رکھے گا تو وہ تعطیل کے دن بھی استاد کی خدمت کرنے پہنچ جائے گا۔ کسی بھی سطح پر منفی رویے سے بچے کی دل آزاری کرنا اس کو محبت کرنے کے سبق میں غلط رہنمائی کرنے کے مترادف ہے۔

محبت کرنے ہی سے محبت حاصل ہوتی ہے۔ خدا کا تصور بھی محبت کا سرچشمہ ہے جس میں آفاقیت ہے۔ والدین اور معلم اس چشمے سے بھی بچوں کو سیراب کر سکتے ہیں اور محبت کے کرشموں کا ذکر کر کے اپنی راہنمائی اور مشاورت کو مؤثر بنا سکتے ہیں۔

دیانتداری: میں اپنے بچوں کو دیانت کی اہمیت سکھانے کی کوشش کروں گا۔ اس کے بغیر کسی زندہ و تابندہ معاشرے کا پرامن اور ترقی پذیر ہونے کا تصور ہی نہیں کیا جاسکتا۔ دیانتداری ایک ایسی قدر ہے جو دوسروں کو ہم پر اعتماد کرنے پر مجبور کرتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم ایک دوسرے سے کبھی جھوٹ نہیں بولتے۔ ہم جو کہتے ہیں وہ کرتے ہیں ہم بچے سے جس محبت کا اظہار کر رہے ہیں وہ خالص ہے اور ہم جو اس کی تعریف کر رہے ہیں دیانتداری سے کر رہے ہیں۔ جس معاشرے میں دیانت کم ہوگی وہاں بچوں کو اس تصوراتی حقیقت کا قائل کرنا قدرے مشکل ضرور ہے لیکن ناممکن نہیں۔ دیانت کے نہج پر بچے کی پرورش کرنا ہماری اپنی دیانت کی بھی آزمائش ہے۔ ٹیلی فون کی گھنٹی بجی ہے، بچہ اٹھانے کو لپکا ہے تو باپ کہتا ہے: سنو (اگر کوئی میرا پوچھے تو کہنا میں تو گھر پر نہیں ہوں۔) بچے کی آنکھوں میں ابھرنے والی حیرت، دیانت کی عملی صورت پر ایک طنز کی حیثیت رکھتی ہے۔ باپ نے اس نظر کو نہیں دیکھا۔

چند سال بعد اسی بچے نے ماں کو ایک ہزار روپیہ رکھنے کے لئے دیا۔ اس کی ماں نے پوچھا کہ وہ یہ روپیہ کہاں سے لایا ہے؟ تو اس نے کہا کہ انکل حسنین کی پرانی گاڑی بک گئی ہے اور یہ اس کی کمیشن ہے؟ اماں اور حیران ہوئی کہ اس کا بچہ کب سے کمیشن ایجنٹ بن گیا ہے، کرید نے پر پتہ چلا کہ اس نے انکل حسنین کو گاڑی کا میٹر الٹا کرنے کی وہ تکنیک بتائی تھی جس کے استعمال سے اس کے باپ نے اپنی پرانی سوزوکی خیبر اچھے داموں بیچی تھی۔ ایسی عملی ٹھوس مثالیں دیانت کے خلاف ہی راہنمائی کرتی ہیں۔ گویا ہم جس قسم کی دیانت کی زندگی خود گزار رہے ہیں وہی بچوں کو سکھاتے ہیں۔ استاد نے ایک بچے پر غلط کام کا الزام لگایا تو بچے نے بڑے اعتماد سے استاد کو بتایا کہ اس کا خاندان جھوٹ نہیں بولتا۔ استاد کو تحقیق کرنے پر علم ہوا کہ اس کا الزام بے بنیاد تھا اور بچہ سچ بول رہا تھا۔ صبح کی اسمبلی میں اس نے بچے کی دیانت کی تعریف کی اور معذرت کر کے بچے کا حوصلہ بڑھایا۔

جب کسی بچے پر اعتماد کیا جائے اور اسے کوئی کام کرنے کو کہا جائے تو وہ دیانت کا سبق بالواسطہ اور بلاواسطہ دیکھتا ہے۔ ایسا کرنا آسان بات نہیں ہے لیکن دیانت کا سبق پختگی سے اسی وقت ازبر ہوتا ہے جب وہ سونپی گئی ذمے داری نبھاتا ہے۔ والدین کو بچوں کو اپنے ساتھ شامل رکھ کر کچھ کام تفویض کرنے چاہئیں اور ان کی تکمیل پر ان کے اثرات کا ذکر کرتے ہوئے ترتیب جاری رکھنا چاہئے۔

ایک بچے کو ایک کتاب پر بنا ہوا کارٹون اس قدر پسند آیا کہ جب اس کا باپ اس کے لئے دکان سے کچھ دوسری اشیاء خرید رہا تھا تو بچے نے وہ کتاب اٹھا کر اپنے بستے میں ڈال لی۔ گھر آ کر باپ کو جب بچے کی حرکت کا علم ہوا تو وہ میرے پاس آیا کہ دکان کے مالک کو معذرت کے ساتھ کتاب کی قیمت ادا کر دی جائے اور میں اس کے ساتھ چلوں۔ قیمت تو ادا کرنا ہی تھی لیکن میرے مشورے کے بعد وہ چھ سالہ حسن کے ساتھ دکاندار کے پاس گیا اور اس کو ساری بات بتائی۔ بچے کے باپ نے میری اس بات کو تسلیم کر لیا تھا کہ دیانتداری کچھ ادا کیے بغیر نہیں سیکھی جاسکتی خواہ وہ پیسہ ہو یا وقت اور اس کا سیکھنے کا بہترین وقت بچپن ہی ہے

جرأت: میں بچے کو بہادر بننا بھی سکھاؤں گا۔ اگر بچے نے دیانت کے ساتھ زندہ رہنا ہے تو اسے بہادر بھی بننا ہوگا۔ اسے زندگی کے غم اور دکھ بھی سہنے ہوں گے اور ناکامیوں کو بھی برداشت کرنا ہوگا۔ اگر وہ ایسا نہیں کرے گا تو زندگی کے غم، دکھ اور ناکامیاں اسے کچل کر رکھ دیں گی۔ اس کی شخصیت مسخ ہو کر رہ جائے گی۔ ایلن پیٹن کی ایک نظم ہے: ''زندگی تمہیں آتا دیکھ رہی ہے، وہ مست پڑی تمہارا انتظار کر رہی ہے، وہ تمہیں دکھ کے سوا کچھ نہیں دے سکتی''

کیا ہم خوشی سے سرشار بچے کو یہ بتائیں کہ دیکھو دکھ اور درد تمہاری طرف بڑھا چلا آ رہا ہے؟ میرا جواب ہاں میں ہے۔ ہم اسے بتائیں کیونکہ چھوٹا بچہ بھی جانتا ہے کہ دادی اسے چھوڑ کر جنت میں چلی گئی ہے، کتے کو چوٹ لگی ہے اور وہ چیخ رہا ہے، بچپن کے دوست بچھڑ جاتے ہیں۔ زندگی کے کئی تاریک گوشوں سے بچے کی آشنائی ہوتی ہے۔ بچہ فلسفۂ موت و حیات نہیں سمجھتا۔ اس کی بہترین تعلیم و تربیت یہ ہوگی کہ اسے بتایا جائے کہ دکھ، درد اور ناکامیاں بھی زندگی کا ایک حصہ ہیں۔ شمسی باتیں نہیں کر سکتی وہ گونگی ہے، راجو دیکھ نہیں سکتا وہ اندھا ہے اور لوگ ہر وقت محبت کی باتیں ہی نہیں کرتے۔

جب آپ کا بچہ خدانخواستہ کسی وجہ سے دل گرفتہ ہو تو آپ اسے ذہن نشین کرائیں کہ آپ اس کے دکھ کو سمجھ رہے ہیں۔ رعب ڈال کر اس کے بہتے ہوئے آنسوؤں کو روکنے کی کوشش نہ کریں۔ غم زدہ بچے کے احساس کو قبول کریں اور اسے دل کی بھڑاس نکالنے دیں۔ اسے اپنے دکھ کے اظہار کا موقع دیں۔ جب وہ آہستہ آہستہ پرسکون ہو جائے تو اس سے کہیں: ''آؤ! ہم دیکھیں کہ تم نے اس دکھ سے کیا سبق سیکھا ہے؟ ہم سوچیں کہ تم کس طرح بہتر محسوس کر سکتے ہو؟'' اسے بتائیں کہ زندگی ایک بڑھتی، پھیلتی اور پھولتی شے ہے۔ اس میں پیش آنے والے تمام اچھے اور برے تجربے اس کی وسعت میں مفید ثابت ہوتے ہیں۔ آخر میں آپ اپنے بچے کو دکھی لوگوں سے اس کے تعلق کا تصور دلا سکتے ہیں۔ اسے بتا سکتے ہیں کہ ہر انسان دوسرے انسان کا بھائی ہے۔ اس طرح دکھ، درد اور ناکامیاں زندگی کو پامال نہیں کرتیں۔ ان سے کامیابی کے ساتھ نمٹنا ہی بہادری ہے۔ یہی سچی جرأت ہے۔

ایمان: پانچویں لافانی قدر ایمان ہے جو میں اپنے بچے میں پختہ کرنا چاہوں گا۔ اسے آپ یقین، اعتماد وغیرہ بھی کہہ سکتے ہیں۔ ہر بچہ اپنی ذہنی وسعت کے مطابق مستقبل کے متعلق سوچتا ہے کہ وہ کیا بنے گا؟ کیا کرے گا؟ ظاہر ہے کہ اس کے خواب سہانے ہی ہوں گے۔ اس کے سہانے خوابوں کی سہانی تعبیر کے لئے اسے یقین اور اعتماد کی ضرورت ہے۔ والدین اسے یہ قدر کس طرح مہیا کر سکتے ہیں؟ یہ بڑا مشکل کام ہے۔ ہمیں اپنے بچے کے خوابوں سے آگاہ رہنا ہوگا۔ اس کی امیدوں اور منصوبوں کو پوری توجہ سے سن کر ہی ہم سمجھ سکیں گے کہ بچہ اپنے مستقبل کے متعلق کیا کچھ سوچتا ہے؟ ہوسکتا ہے کہ اس کے خواب عجیب و غریب ہوں، معمولی ہوں یا پھر ناقابلِ تعبیر ہوں لیکن ہمیں اس کی ہاں میں ہاں ملا کر اس کو اس کے خوابوں کی تعبیر حاصل کرنے میں مدد دینا ہوگی۔ ہم اسے بہترین کتابیں اور منتخب فنون ہائے لطیفہ کے شاہکار مہیا کر سکتے ہیں کیونکہ یہی وہ مقامات ہیں جن میں خواب رہتے بستے ہیں۔ پھر آہستہ آہستہ ہم اسے مذہب کی طرف لاتے ہیں جو دنیا کی سب چیزوں سے ماورا ہے اور جس کی وسعت کی کوئی انتہا نہیں۔ جب بچے کو یہ علم ہوتا ہے کہ چاند، سورج، ستارے کس کے حکم سے چمک رہے ہیں؟ کس کی مرضی سے آ جا رہے ہیں؟ پھول کو کون کھلاتا ہے؟ خوشبو کون بکھیرتا ہے؟ اور ہمیں ڈھیر ساری خوشیاں کون دیتا ہے؟ تو ایک مہربان خدا کا تصور بچے کے دل میں گھر بنانا شروع کر دیتا ہے اور پھر عمر کے بڑھنے کے ساتھ خدا واضح صورت میں اس گھر میں رہنا شروع کر دیتا ہے۔ یہی وہ اعتماد، یقین اور عقیدہ ہے جسے ہم ایمان کہتے ہیں۔ جسے ہم توحید کہتے ہیں اور جس کی پختگی کے بعد ماسوائے کوئی تعلق نہیں رہ جاتا اور بچے کو آگہی نصیب ہوتی ہے۔ بچہ ہاتھ باندھ کر یا آسمان کی طرف دیکھ کر پکار اٹھتا ہے: ''یا اللہ! میری مدد کر''

کتنی عجیب اور احمقانہ بات ہوگی کہ ہمارا اپنا تو کوئی ایمان، عقیدہ ہی نہ ہو اور ہم اپنے بچے کو ایمان جیسی قدر ذہن نشین کرانا چاہیں۔ جدید چندھیائی ہوئی دنیا میں بہت

رسول اللہ ﷺ جب پانی کو چھوتے تو بسم اللہ پڑھا کرتے (دار قطنی)

سارے والدین خود فلسفیانہ موشگافیوں میں الجھے ہوئے ہیں۔ تشکیک کا شکار ہیں، وہ اپنے بچے کو ایمان جیسی قدر سے آراستہ تو کرنا چاہتے ہیں لیکن انہیں کوئی راہ ہی نہیں سوجھتی۔ لہٰذا ہمیں پہلے اپنے اندر جھانکنا ہوگا کیا ہمارے سینے میں دل کے اندر خدا کا گھر موجود ہے؟ اور اگر ہے تو وہ خالی تو نہیں پڑا ہوا؟ ایسے والدین کو بچے کے سامنے تسلیم کرنا چاہئے کہ اس قدر کے لئے ان کے دل کے دروازے بند رہے ہیں، اپنی کوتاہی کی وضاحت کرتے ہوئے انہیں بتانا ہوگا کہ بے یقینی ایک موت ہے۔ ایمان ان کے لئے ایک بڑا سوال ہے اور اسے ابھی سے اس سوال کا جواب مل جانا چاہئے، اسے یہ شعور ہو جانا چاہئے کہ خدا کیا ہے؟ اور وہ کس کس طرح اپنے بندوں کا خیال رکھتا ہے اور ان کی مدد کرتا ہے؟ جب وہ دل میں بس جاتا ہے تو زندگی کی تمام راہیں آسان اور خوبصورت ہو جاتی ہیں۔ خدا ہی محبتوں کا منبع ہے

اپنے عقیدے اور ایمان کو عملی جامہ پہنایئے، بچہ ضرور آپ کی نقالی میں خود بخود دل کے دروازے کھول لے گا۔ ایمان ایک ایسی قدر ہے جس کی پختگی عمل سے ہوتی ہے۔ یہ ایک مسلسل عمل ہے، پوری زندگی کا عمل۔ ہم خود جب اس پر عمل کرتے ہیں تو ہمیں احساس ہوتا ہے کہ ہم مطمئن ہیں۔ ہمارے عمل کو دیکھ کر بچہ بھی اطمینان محسوس کرے گا۔ تو دوستو! یہ ہیں وہ پانچ قدریں جو ہر دور میں ہمارے بزرگوں کے ساتھ رہی ہیں اور ان کی روشنی سے انہوں نے اپنی زندگیوں کو سجائے رکھا ہے۔ زمانے کی کوئی تبدیلی ان اقدار کی روشنی کو نہیں ڈھانپ سکتی۔ یہ ورثہ نئی نسل کو ضرور منتقل کریں۔ آخر آپ جو بھی مشقتیں کر رہے ہیں یا کلفتیں اٹھا رہے ہیں ان کا حاصل اولاد ہی کے لئے تو ہے۔ قدروں کی منتقلی میں بھی جی لگا کر محنت کیجئے۔ ہمیں بچوں کو عفور نہیں بنانا ہے۔

بقیہ نا قابلِ فراموش

"بس بس وہی" مرد بزرگ نے کہا "اس کی دو تین پتیاں توڑ کر چہرے پر صبح سویرے مل لیا کرو۔ انشاء اللہ تعالیٰ فائدہ ہو جائے گا" اس کے بعد میں چار پانچ دن تک یہ پتیاں ملتا رہا یکایک چہرے پر سے برص کے نشانات غائب ہو گئے۔ اب میں حیران ہوں کہ ڈاکٹری دوا کھانے سے اور ڈاکٹری اشیاء استعمال کرنے سے جو مرض دور نہ ہوا وہ کیونکر ایک معمولی اور بلا قیمت چیز سے غائب ہو گیا کیا یہ اس مرد بزرگ کے ارشاد میں کچھ کمال تھا یا اس جڑی بوٹی میں؟ بہر کیف میں اس راز کو نہ سمجھ سکا۔

قارئین!

آپ کے مشاہدے میں کسی پھل، سبزی، میوے کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی رسالے، اخبار میں پڑھے ہوں یا نا قابلِ فراموش کے عنوان سے کوئی واقعہ، کوئی جنات سے ملاقاتی مشاہدہ، کوئی دینی یا روحانی تحریر ہو تو حوالہ جات کے ساتھ لاہور کے پتے پر ضرور ارسال کریں۔ یہ آپ کا صدقہ جاریہ ہوگا۔

پھلوں اور سبزیوں کے فائدے

پروفیسر
عبدالرحمٰن

اگر روزانہ ایک پھل بھی کھا لیا جائے تو دل کی بیماری کا خطرہ بیس فیصد کم ہو جاتا ہے

ویسے تو سارے ہی پھلوں اور سبزیوں میں مقویات ہوتے ہیں لیکن بعض پھل اور سبزیاں دوسرے پھلوں اور سبزیوں کی بہ نسبت بیماریوں سے مدافعت میں زیادہ مدد کرتے ہیں

پھلوں اور سبزیوں میں پائے جانے والے مرکبات جو نباتاتی مقویات یا مغذیات (Nutrients) کہلاتے ہیں سرطان، عارضۂ قلب اور امراضِ چشم سمیت متعدد بیماریوں سے محفوظ رہنے میں مدد کرتے ہیں۔ کہتے ہیں کہ اگر روزانہ ایک پھل بھی کھا لیا جائے تو دل کی بیماری کا خطرہ بیس فیصد کم ہو جاتا ہے۔ اگر ہفتے میں پانچ بار لال رنگ کے پھل یا سبزیاں جیسے تربوز یا ٹماٹر مناسب مقدار میں کھا لئے جائیں تو پھیپھڑے کے سرطان کا خطرہ پچیس فیصد کم ہو جاتا ہے۔

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ صرف تازہ پھل اور سبزیاں مفید ہیں لیکن اکثر غذا کے ماہر اس سے متفق نہیں۔ وہ یہ مشورہ دیتے ہیں کہ دن میں پانچ بار مناسب مقدار میں پھل اور سبزی کھایئے خواہ یہ تازہ ہو، یخ بستہ ہو یا خشک ہو۔ ٹماٹر کی تازہ چٹنی اور پکی ہوئی سبزی بھی مفید ہے۔ دن میں پھل یا سبزی کے رس کا ایک گلاس یا ایک بار مناسب مقدار میں لوبیا یا دالیں بھی مفید ہیں۔

> سبزیوں میں بند گوبھی اور کریلے میں ایسے اجزاء ہوتے ہیں جو جسم میں داخل ہونے والے زہریلے مادے کا توڑ کرتے ہیں

پھل یا سبزی کو جونہی درخت، پودے یا کھیت سے توڑا جاتا ہے اس کے مقویات کم ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ اب اگر منڈی میں پہنچتے پہنچتے اور بازار میں آتے آتے دو دن بھی لگ جائیں تو یہ مقویات خاصے مقدار میں کم ہو جاتے ہیں، لیکن جو پھل یا سبزیاں یخ بستہ کی جاتی ہیں انہیں توڑنے کے بعد چند گھنٹے کے اندر یخ بستہ کر دیا جاتا ہے اس طرح ان کے مقویات تازہ پھل یا سبزی کی بہ نسبت زیادہ محفوظ رہتے ہیں۔

ڈبوں میں بند سبزیاں اور پھل بھی عموماً توڑنے کے بعد جلد ہی سر بہ مہر کر دیے جاتے ہیں، لیکن یہ خیال رہے کہ ان میں زیادہ نمک یا شکر نہ ملائی گئی ہو۔

روزانہ پانچ بار سبزی یا پھل کھا لینا کوئی مشکل کام نہیں، لیکن یہ خیال رکھنا چاہئے کہ روز روز ایک ہی طرح کے پھل اور سبزیاں نہ کھائی جائیں۔ ہر پھل اور سبزی میں اپنے نباتاتی مغذیات ہوتے ہیں جن کے مختلف فوائد ہوتے ہیں لہٰذا صحت کی خاطر سب ہی پھل اور سبزیاں کھانی چاہئیں۔

پھل سبزی کی مناسب مقدار سے آپ یہ اندازہ لگا لیجئے کہ درمیانے سائز کا سیب، سنترا یا کیلا وغیرہ یا سلاد سے بھرا چھوٹا پیالہ یا تازہ یخ بستہ یا ڈبا بند سبزی کے دو بڑے چمچے۔ پھل آلوچے کی طرح کے چھوٹے ہیں تو دو اور خربوزہ یا اناناس کی طرح بڑے ہوں تو ایک قاش، انگور یا اسٹرابری وغیرہ ہوں تو پیالی بھر۔

اکثر یہ سوال اٹھایا جاتا ہے کہ پھلوں اور سبزیوں میں کون سی چیز بہتر ہے؟ بات دراصل یہ ہے کہ دونوں ہی اپنی جگہ بہترین ہیں، لیکن بعض لوگوں کے لئے پھلوں کی زیادتی ان کی شکر خون کی سطح کو بگاڑ دیتی ہے۔ اگر وہ ایک ہی وقت میں کئی پھل کھا لیں تو شکر ایک دم بڑھ جاتی ہے اور پھر اکثر گھٹتی بھی ایک دم ہی ہے جس کی وجہ سے تھکن ہو جاتی ہے اور چڑچڑاپن پیدا ہو جاتا ہے۔

ویسے تو سارے ہی پھلوں اور سبزیوں میں مقویات ہوتے ہیں لیکن بعض پھل اور سبزیاں دوسرے پھلوں اور سبزیوں کی بہ نسبت بیماریوں سے مدافعت میں زیادہ مدد کرتی ہیں۔ مثلاً سبزیوں میں بند گوبھی اور کریلے میں ایسے اجزاء ہوتے ہیں جو جسم میں داخل ہونے والے زہریلے مادے کا توڑ کرتے ہیں۔ اسی طرح کاسنی رنگ کے پھل مثلاً نیلی بیری، توت سیاہ اور لال انگور میں سب سے زیادہ مانع تکسید اجزاء (اینٹی آکسیڈنٹس) ہوتے ہیں جو بیماری سے مقابلے کے لئے بہت اہم ہیں۔ یہ بینائی کے لئے مفید ہیں، مانع سرطان ہیں اور دیگر بیماریوں سے بھی بچاتے ہیں

یہ کہنا بھی درست نہیں کہ ساری ہی سبزیاں کچی بہتر ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر زرد اور سفید گاجروں کو کچا کھایا جائے تو اتنا بیٹا کیروٹین (Beatacarotene) حاصل نہیں ہوتا جتنا پکی ہوئی گاجر سے ہوتا ہے۔ اسی طرح پکائے ہوئے ٹماٹر سے زیادہ لائکوپین (Lycopene) حاصل کیا جا سکتا ہے جو سرطان سے مدافعت میں مدد دیتا ہے۔ ایک خیال یہ بھی ہے کہ قدرتی اور روایتی انداز سے اگائے ہوئے پھل اور سبزیاں ان پھلوں اور سبزیوں سے بہتر ہیں جو جدید طریق کاشت سے اگائے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ سیب، ناشپاتی جیسے سخت پھلوں کی بہ نسبت اسٹرابیری اور توت جیسے نرم پھلوں پر کیڑے مار دواؤں کا اثر زیادہ ہوتا ہے۔

رسول اللہ ﷺ جب چلتے تو قوت سے چلتے تھے (طبرانی)

خود پر غشی طاری کرنے سے بہت بہتر ہے کہ دن میں تھوڑا تھوڑا کھایا جائے۔ بیکری کی اشیاء کو بطور اسنیکس استعمال کرنے سے بہتر ہے کہ خشک پھل، مغزیات اور بیج بطور اسنیکس استعمال کئے جائیں۔

8-لوفیٹ ڈیری پروڈکٹس کا انتخاب: دودھ اور اس سے بنی ہوئی اشیاء کا انتخاب کرتے وقت ''لوفیٹ' کا لفظ ذہن میں رکھیں۔ دن میں ڈیری فوڈ کی دو سے تین سرونگ استعمال کرنی چاہئیں۔ یہ کیلشیئم کا اچھا ماخذ ہونے کے ساتھ ساتھ مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کے لئے ضروری ہیں کیلشیئم کی مناسب مقدار نہ استعمال کرنے سے اواخر عمر میں (ہڈیوں کی خستگی کا مرض) کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ آج کل ڈیری پروڈکٹس لوفیٹ بھی دستیاب ہیں دودھ کی بالائی نکال کر استعمال کریں اور اگر گھر پر ہی جمانا چاہتے ہیں تو بالائی نکلے ہوئے دودھ کی دہی جمائیں۔

9- چکنائی کم کر دیجئے: اگرچہ جسم کے لئے چکنائی کا استعمال ضروری ہے مگر ہم سب ہی مرغن کھانوں کے شیدائی ہیں۔ چکنائی سے بھرپور مرغن کھانے خصوصاً وہ خوراک جو سچوریٹڈ فیٹ چکنائی سے بھرپور گوشت اور ڈیری پروڈکٹس (دودھ کی بنی اشیاء) میں موجود ہوتی ہے۔ مکھن اور کچھ اقسام کے مارجرین بھی چکنائی سے بھرپور ہوتے ہیں۔ جہاں تک ممکن ہو کم یا بالکل لوفیٹ متبادل کا انتخاب کیجئے۔ گوشت چربی کے بغیر استعمال کرنا چاہئے۔

10- کافی کم پیئیں: اگرچہ کافی کی ریپوٹیشن اچھی نہیں لیکن جدید تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ کافی اتنی مضر نہیں جتنی کہ سمجھی جاتی ہے۔ ماہرین کے مطابق کافی کا استعمال صحت کے لئے خطرہ نہیں۔ اگر اعتدال میں ہو، ہمارے ہاں موسم کے اعتبار سے دن بھر میں دو یا تین کپ کافی بہت ہے۔

11-دھیان سے کھائیں: آرام سے بیٹھ کر کھائیں۔ اس کے بجائے کہ ٹرے لے کر ٹی وی کے سامنے بیٹھ جائیں۔ عام طور پر اگر کھانا توجہ سے نہ کھایا جائے تو بے دھیانی میں بھوک سے زیادہ کھالیا جاتا ہے۔ ہمارے ذہن کو یہ پیغام ملنے میں 15 منٹ کا وقت درکار ہوتا ہے کہ اب پیٹ بھر چکا ہے۔ اگر بہت تیزی سے کھایا جائے تو ذہن تک پیغام جانے میں دیر ہو جاتی ہے۔

دہی درازیٔ عمر کے لئے مفید غذا

حکیم آفتاب احمد قریشی

مشہور ڈاکٹر میچنی کاف نے بلغاریہ کا دورہ کیا تو وہاں کے باشندوں کی طویل عمریں اور عمدہ صحت کو دیکھ کر حیران رہ گیا۔ بلغاریہ یورپ میں ہے مگر وہاں کے باشندوں کا طرزِ زندگی ایشیائی ہے۔ غذا میں تو مشرق سے بے حد مشابہت ہے۔ بلغاریہ کے باشندے دہی کے بے حد شائق ہیں۔ دہی ان لوگوں کی صحت کا ضامن ہے۔ ڈاکٹر کاف نے تحقیق کی تو معلوم ہوا کہ ان لوگوں کی درازی عمر کا راز دہی ہے۔ دہی دودھ سے زیادہ مفید ہے: دہی دودھ سے زیادہ فائدہ مند ہے۔ دہی میں عفونت روکنے والے جراثیم ہوتے ہیں۔ یہ جراثیم آنتوں میں جا کر جراثیم کو ہلاک کر دیتے ہیں۔ اس میں فقط ترشی پیدا کرنے والے جراثیم ہوتے ہیں۔ دہی موذی جراثیم سے پاک صاف ہوتا ہے۔ مضر جراثیم دہی میں مل بھی جائیں تو وہ ترشی کے اثر سے فنا ہو جاتے ہیں۔ دہی کے یہ مفید جراثیم بڑے سخت جان ہوتے ہیں۔ معدہ اور آنتوں میں زندہ کارفرما ہوتے ہیں اور وہاں بھی مضر جراثیم کو ہلاک کرتے ہیں۔ غذا کے نشاستہ اور اجزاء کو ترشی میں تبدیل کر کے دوسری قسم کے جراثیم کو ختم کر دیتے ہیں۔ دہی خالص دودھ سے تیار کرنا چاہئے۔ دودھ کے پاؤڈر سے تیار کردہ دہی مفید نہیں ہوتا۔ دہی جمانے کے برتن صاف ہونے چاہئیں۔ دہی کو کھلا نہیں رکھنا چاہئے بلکہ اس برتن کو ڈھانپ دینا چاہئے۔ جوش کئے ہوئے دودھ کا دہی لذیذ اور مفید ہوتا ہے۔ زیادہ کھٹا دہی فائدہ مند نہیں ہوتا۔ ہمیشہ تازہ دہی استعمال کرنا چاہئے۔ بہتر طریقہ تو یہی ہے کہ گھر پر دہی جمالیا جائے۔ دہی غذائی اجزاء سے بھرپور اور حیاتین کا حامل ہے۔

پنجاب کی غذا: دہی پنجاب کے باشندوں کی غذا کا لازمی جزو ہے۔ یہ امر تعجب انگیز ہے کہ شہروں میں ایک طبقہ نے دہی کے استعمال کو ترک کر دیا ہے اور چائے کو شوق سے پیتے ہیں حالانکہ مغرب میں اب دہی کو بہت پسند کیا جاتا ہے۔ چائے تو انسانی صحت کے لئے بے حد مضر ہے۔ دہی جیسی مفید غذا کو چھوڑ کر چائے کا استعمال کرنا کوئی دانشمندانہ اقدام نہیں ہے۔ دہی کا مزاج سرد تر ہے۔ یہ جسم کی گرمی اور سوزش کو دور کرتا ہے۔ بدن میں سکون پیدا کرتا ہے، پیچش اور دستوں کی بیماری میں بڑی مفید غذا ہے۔ جسم کی تیزابیت دور کرتا ہے، دہی کی لسی تو صبح ناشتے میں، دوپہر کے وقت کھانے کے ساتھ دہی کھائیں۔ نزلہ کی صورت میں دہی کا استعمال مضر ہے۔

دہی کی لسی: لسی پینے والوں کی عمر طویل ہوتی ہے: کئی سال قبل مشہور ماہر غذائیات سر رابرٹ میک کیرسن نے برصغیر پاک و ہند کے مختلف حصوں کی غذا کے بارے میں تجربات کئے۔ پنجابی، پٹھان، گورکھا، بنگالی اور مدراسیوں کی غذا کے بارے میں وسیع پیمانے پر تحقیق کی رو سے سب سے مفید غذا پنجابی غذا ہے۔ پھر پٹھان، پھر گورکھا، پھر بنگالی اور پھر مدراس کی غذا ہے۔ پنجابی سے مراد پنجاب کے جیالے دیہاتی ہیں نہ کہ شہر کے نازک اندام شہری۔ پنجاب کے جفاکش اور صحت مند دیہاتی کی غذا میں لسی کو بے حد اہمیت حاصل ہے۔ یہ اس کی غذا کا اہم ترین جزو ہے۔ دیہات میں تو عوام کی بیشتر تعداد اب بھی روٹی کے ساتھ لسی استعمال کرتی ہے۔

چھاچھ: مکھن نکلی ہوئی لسی کو چھاچھ کہتے ہیں۔ چھاچھ میں چکنائی کے سوا دودھ کے تمام غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔ چھاچھ میں لحمی اجزاء نشاستہ دار اور شکر یلے اجزاء، چونا، فاسفورس، فولاد کے علاوہ حیاتین 'الف'، 'ب' اور 'ذ' ہوتا ہے۔ گویا طبی نکتہ نگاہ سے چھاچھ بڑی مفید اور جامع غذا ہے۔ اس میں مختلف غذائی اجزاء ہوتے ہیں اگر سالن وغیرہ نہ ہو تو چھاچھ کے ساتھ روٹی کھائیں جو مکمل غذا کا کام دیتی ہے اور بدن کی غذائی ضروریات کو پورا کرتی ہے۔ بچوں کے لئے عمدہ غذا ہے۔ اس طرح جن لوگوں کے معدے کمزور ہیں اور چکنائی ہضم نہیں کر سکتے، انہیں چھاچھ استعمال کرنی چاہئے۔ نصف لٹر چھاچھ میں 33 حرارے غذائی قوت ہوتی ہے۔ شہروں اور قصبات میں دہی کی لسی استعمال کی جاتی ہے۔ پنجابی تو لسی کے اس قدر متوالے اور شیدائی ہوتے ہیں کہ جس شہر کا رخ کرتے ہیں وہاں لسی کی دوکان تلاش کر لیتے ہیں۔ لاہور میں لسی کی دوکانیں پنجابیوں نے قائم کیں اور اب کراچی میں زندہ دلانِ پنجاب نے لسی کی دوکانیں کھول رکھی ہیں جن پر بے حد ہجوم رہتا ہے۔ پاکستان کی آب و ہوا میں لسی بہترین مشروب ہے اس کو ہم اپنا قومی مشروب قرار دے سکتے ہیں۔

- ● احتیاط کے ساتھ اس سلپ کو رسالے سے علیحدہ کر لیں، اور پُر کر کے ماہنامہ ''عبقری'' کے دفتر روانہ کریں۔
- ● اگر ایک سے زیادہ ممبر شپ فارم کی ضرورت ہو تو اس سلپ کی فوٹو کاپی کروائی جا سکتی ہے۔ ● اپنا پتہ صاف صاف لکھیں۔
- ● یہ سلپ ایک روحانی امانت ہے، ضائع نہ ہو، اگر آپ کو ضرورت نہیں تو کسی ضرورت مند تک پہنچا کر صدقہ جاریہ میں حصہ ملائیں۔
- ● منی آرڈر کرنے والے منی آرڈر رسید نمبر ضرور لکھیں ● اپنے مکمل پتے میں پوسٹ کوڈ اور فون نمبر ضرور لکھیں
- ● آپ تسلی رکھیں آپ کا فارم اور رقم ملتے ہی نئے ماہ کا رسالہ اور رقم کی رسید آپکو گھر پر ملے گی ● آپ کے اعتماد کو ٹھیس نہیں پہنچے گی۔

رسول اللہ ﷺ کنواری پردہ دار لڑکی سے زیادہ حیاوالے تھے (بخاری ومسلم)

مایوس اور لا علاج مریضوں کے لئے آزمودہ اور پر تاثیر دوائیں

گیس، تبخیر، پیٹ کا بڑھنا، ہائی بلڈ پریشر، بواسیر، اعصابی بیماریوں، الرجی، دمہ، موٹا پا اور ہیپا ٹائٹس کا سستا اور کامیاب علاج

جوہر شفاء مدینہ (کورس)

سوائے موت کے ہر مرض کا علاج

ایک ایسے شفاء بخش مرکب کی پیشکش جس کا انتخاب بیشتر نبویؐ بوٹیوں سے کیا گیا۔ وہ جو سالہا سال کی آزمائش نے اسے خود گارنٹی اور کسوٹی بنا دیا ہے۔ جس کے ایک بار کے استعمال نے ہر شخص کو اس کا گرویدہ بنا دیا ہے۔

جب بھی ہم اس دوا کے فوائد بیان کرنے بیٹھیں اور اگر مکمل فوائد سے آگاہ کردیں تو آپ شاید یقین نہ کریں۔ آخر یہ اتنے فوائد کیوں نہ ہوں اس کی بنیادی وجہ یہی ہے کہ جب بھی ہم نبویؐ دواؤں پر بھروسہ کے ساتھ یعنی سوائے موت کے ہر مرض کا علاج!!! پھر کیوں نہ ہم یہ دعویٰ کریں کہ یہ ڈھیر سارے امراض میں اتنی تیزی سے اثر پذیر ہے کہ بڑی بڑی قیمتی ادویات وہاں ناکام ہوجاتی ہیں جہاں یہ دوا کام کرتی ہے۔

اگر آپ مزید کچھ توجہ فرمائیں تو اس کے مختصر فوائد ہم بتائے دیتے ہیں۔ یہ گھر بھر کی ضرورت ہے، جی ہاں! اس وقت جب گھر کے کسی فرد کو معدے میں گیس تبخیر ہو، کھانا کھانے کے بعد معدے میں افزائش ریح کو روکتا ہے۔ پیدا شدہ ریح کو تحلیل کرکے خارج کرتا ہے، آنتوں کی خشکی کو ختم کرتا ہے اور ان میں طبعی تری پیدا کرتا ہے۔ کھانے کو جزو بدن بناتا ہے اور غذا کو ہضم کرنے میں اس کا کوئی ثانی نہیں۔

معدے کی مشکلات کی خاص دوا: معدے میں ہر وقت آوازیں آنا، معدہ اور پیٹ میں جگہ جگہ درد ہونا۔ اپھارہ، پیٹ کا تن جانا اور پھول جانا، بدہضمی۔ ان امراض میں بہت ہی زیادہ مفید نتائج ہیں اور جوہر شفاء مدینہ نے ان تمام امراض میں اہم کردار ادا کیا ہے۔

جگر کی تکالیف میں فیصلہ کن شفا: جب جگر کا نظام خراب ہو، کھایا پیا ہضم نہ ہو نہ ہی جزو بدن بنے، جسم پر ورم ہو، رنگ پیلا ہو اور زردی مائل ہو، کوئی دوا کارگر نہ ہو، خشکی جسم میں از حد ہو اور جسم آہستہ آہستہ پھول رہا ہو۔ ایسے تمام امراض کے لئے جوہر شفاء مدینہ کا کچھ عرصہ استعمال نئی زندگی اور شادابی لاتا ہے۔

ایک محبوب اور سریع الاثر مرکب: بار بار کے تجربات میں یہ بات آئی ہے کہ جب دل معدہ اور جگر کی بیماریوں نے مریض کو دیگر بیماریوں میں مبتلا کردیا ہو جہاں ایک مرض کا علاج ہو دیگر کئی اور بیماریاں شروع ہوجائیں وہاں صرف نبوی نسخہ کارگر رہا ہے۔ اور خواتین مردوں جوانوں اور بچوں میں یکساں مفید و مؤثر جانا گیا ہے۔ ایک بار ضرور آزمائیں مایوس نہیں کرے گا۔

جب ہر تدبیر کارگر نہ ہو: مسوڑوں سے مسلسل خون اور پیپ، گلے کی ہر وقت انفیکشن، دماغ پر مسلسل بوجھ، کان اکثر بند رہیں پھر ان کے اثرات سے نظر کمزور یادداشت کمزور ہونا شروع ہو اور زندگی کے معمولات میں خلل واقع ہو۔ ایسے دور میں جوہر شفاء مدینہ کا مستقل اور کچھ عرصہ استعمال ان کھوئی ہوئی قوتوں کو بحال کردے گا۔

دل کے امراض میں طاقتور عمل: ہائی بلڈ پریشر، دل کے والو کا بند ہونا یا دل کی کسی شریان کا بلاک یا بند ہونا، دل کی دھڑکن کی تیزی، سانس پھولنا، سیڑھیاں بمشکل چڑھنا، پھر ایسے لوگ جو ہاضمے کے مرکبات میں نمک کی شکایت کرتے ہیں تو یہ مرکب نمک سے بالکل پاک ہے۔ بڑھے ہوئے بلڈ پریشر کو کم اور مزید نہیں بڑھنے دیتا۔ جوہر شفاء مدینہ ایک خاص مکمل دل کا کورس ہے۔

خوشیوں کا خزانہ: ایک دفعہ ایک مریض کو دائمی بواسیر تھی اس نے آزمائی تو بواسیر، معدے کی گیس تبخیر اور بدہضمی ختم ہوئی تو بے ساختہ اس کے منہ سے نکلا کہ مجھے تو خوشیوں اور راحتوں کا خزانہ ملا ہی اب ہے۔

ایک فطری شفا بخش تجربہ: جب اس دوا کو شروع کیا تو معلوم نہ تھا کہ اس کے اتنے فوائد مزید ہوسکتے ہیں۔ پھر خود لوگوں نے بتائے۔ ایک مریض نے بتایا کہ میرے مثانے کے غدود پھولے ہوئے تھے اور پراسٹیٹ گلینڈ کا آپریشن بتاتے تھے چونکہ بار بار پیشاب آتا تھا۔ میں نے اس دوا کو چند ماہ استعمال کیا تو زندگی بھر کے لئے راحت مل گئی۔ اب رات کو پیشاب کرکے سوتا ہوں، صبح اٹھ کر کرتا ہوں۔

تلوار سے زیادہ تیز اثر: میرے پاس سینے اور پھیپھڑے کے مریض بے شمار آئے اور سب نے یہ تجربہ بتایا کہ ریشہ بلغم اور سانس کی الرجی، دائمی دمہ کھانسی، سانس ڈوب جانا، کمزوری بے طاقتی کے لئے جب جوہر شفاء مدینہ استعمال کی تو حیرت انگیز طور پر جسم میں تبدیلی آنا شروع ہوئی اور جسم بالکل تندرست ہوگیا۔

بے گمان تجربات: نوجوانوں میں اس کے تجربات کبھی گمان میں نہیں تھے لیکن سالہا سال کے تجربات کے بعد پتہ چلا کہ یہ دوا، نوجوان نسل کی مخصوص بیماریوں اور عوارض کے لئے بہت لاجواب اثرات اور تجربات رکھتی ہے۔ پھر جب نوجوان کو مستقل استعمال کروایا گیا تو پتہ چلا کہ یہ کوئی عجیب و غریب چیز ہے۔

دل کی زندگی چہرے کی مسرت: ایسی لا علاج خواتین جن کے چہرے پر غیر ضروری بال تھے، چھائیاں تھیں اور کیل دانے مہاسے تھے جب انہوں نے یہ نسخہ توجہ سے یکسوئی اور مستقل اعتماد سے استعمال کیا تو نبویؐ جڑی بوٹیوں نے مایوس نہ کیا اور تھوڑے عرصے میں دل کی زندگی اور چہرے کی مسرت لوٹ آئی۔

خواتین کے مخصوص امراض کا تیر بہدف علاج: لیکوریا، عفونتی پانی، اندرونی ورم، دباؤ اور بوجھ پڑنا، ایام میں تکلیف اور بے قاعدگی جب خواتین نے جوہر شفاء مدینہ استعمال کرنا شروع کیا تو یہ امراض مکمل طور پر ختم ہوگئے اور اطمینان میسر ہوا۔

جسم کی کمزوری اور بدخوابی کا نافع تریاق: جن لوگوں میں خون کی کمی ہو، سرخ ذرات کم ہوں، ہیموگلوبن کم ہو، جسم مردہ، بے جان ہو یا پھر رات کو برے برے خواب آتے ہوں یا نیند میسر نہ ہو ایسے تمام مریضوں کے لئے جوہر شفاء نہایت مؤثر پائی گئی اور مریضوں نے استعمال کیا تو تسلی پائی۔

ہیپا ٹائٹس کا مکمل خاتمہ: جہاں 700 روپے کا روزانہ انجکشن اور 13000 روپے کے ہر ہفتے بعد انجکشن لگتے ہیں وہ مریض اس دوا کو کچھ عرصہ استعمال کرکے جب ٹیسٹ کراتے ہیں تو لاجواب رزلٹ ملتے ہیں۔ کتنے بے شمار مریض اس جوہر شفاء مدینہ سے مزید لوگوں کو روشناس کرا رہے ہیں کہ ہمیں نئی زندگی کی نوید اسی دوا سے ملی ہے۔

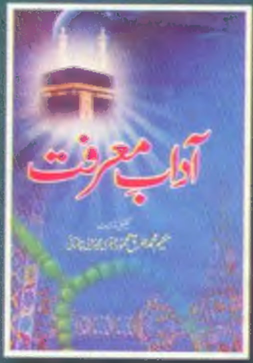
ایک پُر کیف تجربہ: جب پرانے بخار بگڑ جائیں اور بخار جان نہ چھوڑ رہا ہو اس کا تجربہ واقعی پر کیف تھا۔ مریض کسی بھی عمر کا ہو ہر حال میں فائدہ ہوا ہے۔

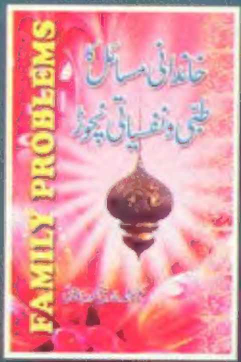
ایک ایمان افروز واقعہ: ایک خاتون کے نو بچے ہیں میاں کا کاروبار اتنا اچھا نہیں۔ قدرت خدا کی روز کوئی نہ کوئی بچہ بیمار علاج کر، کر کے آخر کار مقروض ہوگئے۔ انہیں بچوں کے جملہ امراض میں جوہر شفاء مدینہ استعمال کرنے کا مشورہ دیا۔ خاتون کے بچوں کو معدے کے امراض الٹی قے دست کھانسی نزلہ زکام بخار اور دیگر امراض میں چٹکی چٹکی جوہر شفاء مدینہ دن میں کئی بار دیا تو بچے تندرست ہوگئے۔ خود ہی کہنے لگی اب اتنی فرصت ہوگئی ہے کہ نماز اور اعمال کی بھی خوب پابندی ہوتی ہے۔

ایک طاقتور پیش قدمی: یہ زیادہ عرصہ کی بات نہیں چند روز کا واقعہ یہ کہ ایک مریض کے گردے فیل ہوگئے اس نے واش

جناب حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی کی کتب "تالیفات"

جوانی کی حفاظت
کیسے کی جائے؟



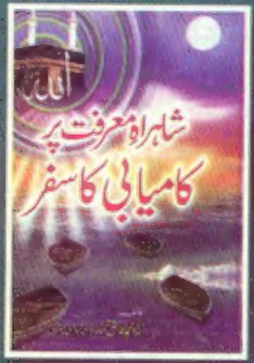

خاندانی مسائل
طبی و نفسیاتی پہلو
FAMILY PROBLEMS

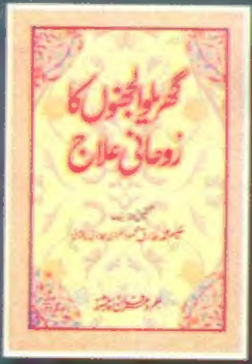
علاج نبوی ﷺ
اور جدید سائنس

معالجات نبوی ﷺ
اور
جدید سائنس

گھروں میں ابدی سکون
اور خوشیوں کا راز

جادو، جنات، اسلام
اور
جدید سائنس


شاہراہ معرفت پر
کامیابی کا سفر


گھریلو الجھنوں کا
روحانی علاج

موٹاپے سے نجات
علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنس

خواتین کے حسن و جمال
کے قیمتی راز

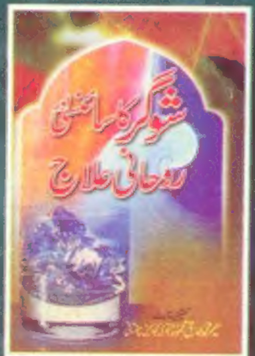
روحانی پاکیزگی

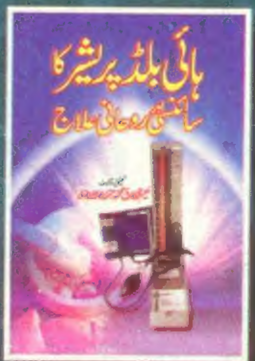
پرسکون زندگی کی تلاش
نبوی طریقے
اور جدید سائنس

شگفتہ باتیں
بکھرے موتی
انمول یادیں

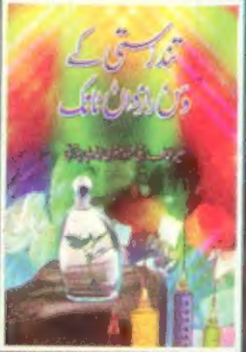
حسن لازوال
کی
قاتل بیماریاں

ویران جوانی
اور
مایوس نوجوان


شوگر کا سائنسی
روحانی علاج


ہائی بلڈ پریشر کا
سائنسی روحانی علاج

کامیاب شادی کے
سنہرے اصول
نبوی طریقے اور جدید سائنس


تندرستی کے
دس زندہ ٹانک